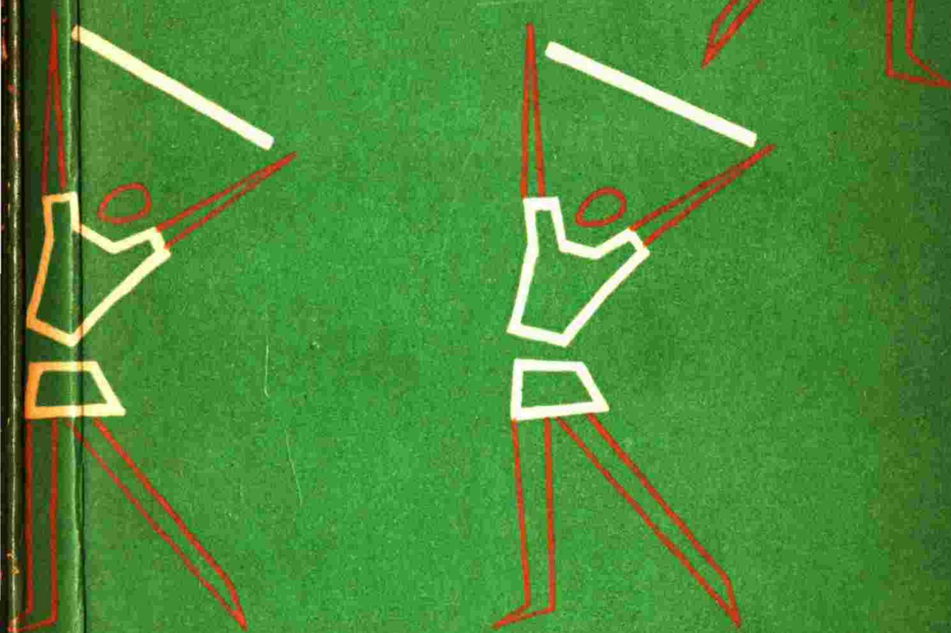
TIBERIU CORNEŞIANU

Exerciţii şi jocuri cu bastoane



EXERCIŢII ŞI JOCURI
CU BASTOANE

Gelinter Ioan
prof de ed fiz
1961

TIBERIU CORNEŞIANU

EXERCIŢII ŞI JOCURI CU BASTOANE

EDITURA TINERETULUI
CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

Ilustraţii de ZENO DRAGOMIR
Coperta de ŞETRAN VLADIMIR

CUVÎNT ÎNAINTE

Sub îndrumarea partidului și guvernului, mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră capătă cu fiecare an un caracter de masă tot mai pronunțat.

Sistemul nostru de educație fizică cuprinde mijloace și metode dintre cele mai diferite, asigurînd astfel pregătirea fizică multilaterală a oamenilor muncii. Printre mijloacele de bază ale acestui sistem se numără și gimnastica, disciplină cu o mare varietate de forme și cu un bogat conținut de exerciții.

Exercițiile cu bastoane, care formează obiectul lucrării de față, fac și ele parte din conținutul gimnasticii, încadrîndu-se în grupa exercițiilor de dezvoltare generală și a exercițiilor la sol executate cu diferite obiecte.

Aceste exerciții simple, care se pot efectua oriunde, fără a cere spațiu sau condiții speciale de lucru, au o deosebită valoare în educația fizică datorită faptului că ele pot fi practicate la orice vîrstă, contribuind la întărirea sănătății, dezvoltarea calităților fizice, formarea și perfecționarea deprinderilor motrice etc. Ele pot fi folosite cu scop aplicativ în școli, producție, armată, multe exerciții avînd asemănare cu activitatea profesională și fiind totodată recreative prin varietatea lor. De asemenea, exercițiile cu bastoane mai pot fi un mijloc de pregătire pentru gimnastica acrobatică sau sportivă, pentru inițierea în tehnica unor sporturi ca : scrimă, oină, hochei, pot servi la alcătuirea unor programe pentru demonstrațiile sportive, precum și în coregrafie, la pregătirea unor dansuri populare ca : „Haidăul", „Călușul", „Călușarul", unde bastonul vine

să înlocuiască bîta. O largă utilizare își găsesc aceste exerciții și în cultura fizică medicală, pentru profilaxia sau corectarea anumitor deficiențe fizice.

Ținînd seama de valoarea practică pe care o au exercițiile cu bastoane, cît și de faptul că ele au fost prea puțin descrise în literatura de specialitate și — ca o consecință — destul de puțin folosite în lecțiile de educație fizică, am alcătuit lucrarea de față.

În ea am căutat să prezentăm un număr cît mai mare și mai variat de exerciții, bună parte din ele adaptate la exercițiile libere cunoscute, iar altele imaginate și descrise de autor.

Lucrarea a fost elaborată de asemenea cu scopul de a pune la îndemîna profesorilor, antrenorilor, instructorilor, un material concret și sistematizat, care să ajute la îmbogățirea conținutului lecțiilor, la ridicarea nivelului lor calitativ și în felul acesta, la rezolvarea mai bună a sarcinilor din cadrul învățămîntului general, al procesului de antrenament sportiv sau al culturii fizice medicale. Ea poate constitui totodată o sursă de inspirație pentru cei care practică gimnastica de înviorare, oferindu-le posibilitatea de a selecționa din cuprinsul ei diferite exerciții în vederea alcătuirii programelor zilnice.

Deși nu considerăm că în paginile care urmează am epuizat tot ceea ce se putea vorbi despre exercițiile cu bastoane, totuși ne exprimăm speranța că, în forma actuală, lucrarea va putea fi de folos celor care o vor consulta.

CAPITOLUL I

CONSIDERAŢII GENERALE ASUPRA EXERCIŢIILOR CU BASTOANE

SISTEMATIZAREA EXERCIŢIILOR CU BASTOANE

Pornind de la scopul urmărit în procesul de instruire şi ţinînd seama de caracterul activităţii musculare, precum şi de caracterul aplicativ al exerciţiilor cu bastoane, am împărţit aceste exerciţii în mai multe grupe, astfel :

— Exerciţii de bază pentru pregătirea aparatului locomotor (exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculare, elasticităţii, îndemînării etc., sistematizate pe anumite segmente ale corpului).

— Exerciţii pentru formarea deprinderilor motrice de bază (aruncări şi prinderi, tracţiuni şi împingeri, deplasări simple peste baston etc.).

— Exerciţii pregătitoare pentru gimnastica acrobatică şi sportivă.

— Exerciţii de abilitate (sub formă de jonglerie cu bastonul).

— Exerciţii folosite pentru prevenirea şi corectarea anumitor atitudini deficiente.

Fiecare din grupele menţionate sînt tratate în cuprinsul lucrării în capitole distincte.

Pe lîngă acestea am mai rezervat capitole speciale jocurilor cu bastoane şi pregătirii demonstraţiilor de gimnastică cu bastoane (piramide, ansambluri).

INDICAŢII METODICE

Bastonul este un obiect nelipsit din dotarea materială a unei săli de gimnastică. El are o formă cilindrică şi este confecţionat din lemn sau metal.

Bastoanele de lemn pentru bărbaţi au o lungime de 110 cm, cele pentru femei 100 cm, iar pentru copii — pînă la 90 cm. Grosimea lor variază de la 25 mm pentru copii, pînă la 30 mm la cele pentru bărbaţi. Bastoanele sînt lustruite sau date cu lac.

Bastoanele metalice sînt mai puţin utilizate în ţara noastră. Ele se folosesc mai mult în cadrul lecţiilor de pregătire fizică generală, în secţiile de atletică grea, ca mijloc de încălzire sau tonificare. Lungimea lor este de aproximativ 100 cm, grosimea de 16 pînă la 22 mm, iar greutatea variază între 1 şi 3 kg. Aceste bastoane pot fi lustruite, cromate sau nichelate ; cele care sînt confecţionate din tuburi metalice au capetele înfundate cu dopuri de lemn pentru amortizarea sunetelor.

Folosirea bastonului în cadrul lecţiilor face ca mişcarea să fie mai bine dirijată, mai amplă, cu o mai bună acţiune asupra grupelor musculare şi articulaţiilor.

Exerciţiile cu bastoane dau posibilitate executanţilor să controleze şi să coordoneze mai bine mişcările, să-şi dea seama de întreaga acţiune a exerciţiului din momentul începerii execuţiei pînă în poziţia finală. Prin exerciţiile cu bastoane se pot scoate în relief anumite momente care au o deosebită importanţă pentru prelucrarea analitică a anumitor segmente.

Exerciţiile cu bastoane trebuie să respecte întocmai cerinţele pedagogice, de alcătuire şi conducere a întregului proces din cadrul lecţiei.

Pentru ca procesul de instruire să se desfăşoare în bune condiţii, executanţii vor fi obişnuiţi cu modul de manevrare al bastonului din momentul intrării în sală, pînă în momentul terminării exerciţiilor.

Repartizarea bastoanelor se va face prin următoarele procedee : executanţii intră în sală în coloană cîte unul,

trec pe lîngă locul unde sînt depozitate bastoanele şi îşi iau cîte un baston, continuînd mersul cu el la umăr, cu el apucat cu o mînă de la mijloc sau ţinîndu-l la ceafă, prins cu ambele mîini de la capete. Se mai poate ca profesorul (antrenorul) să numească un executant care să repartizeze bastoanele, ori, după ce s-au aşezat în coloana de gimnastică, un executant sau doi să treacă printre rînduri, repartizînd fiecăruia cîte un baston.

Bastoanele mai pot fi luate şi în felul următor : executanţii, aşezaţi în linie pentru raport, la indicaţia profesorului (antrenorului) : „la bastoane“ sau „luaţi bastoanele“, se duc cît mai repede la bastoane, îşi iau cîte unul şi se aşază iarăşi în formaţia de la început (se pot găsi şi alte mijloace pe care le lăsăm la latitudinea profesorului).

Se recomandă ca în primele lecţii să se explice priza bastonului, să se dea anumite detalii în legătură cu caracteristicile şi importanţa exerciţiilor cu bastoane, să fie obişnuiţi executanţii cu greutatea bastonului, precum şi cu modul în care se face repartizarea acestora.

Nu se poate trece la executarea unor exerciţii cu bastoane, pînă ce elevii nu şi-au format un bagaj minim de exerciţii la sol. La început ei trebuie orientaţi spre mişcări simple ce se desfăşoară din poziţii de plecare uşoare, ca de exemplu : poziţia cu picioarele depărtate, bastonul la orizontală sau verticală, trecîndu-se treptat la poziţii de plecare mai complexe. De asemenea, numărul mişcărilor şi viteza de execuţie să fie reduse, amplitudinea mărită, schimbarea bastonului şi prizei să se facă pe calea cea mai scurtă, cea mai economică.

La explicarea exerciţiului trebuie să se indice : a) poziţia executantului ; b) priza pe baston ; c) direcţia şi sensul mişcării, precum şi indicaţiile şi contraindicaţiile în legătură cu desfăşurarea exerciţiului.

Exerciţiile cu bastoane trebuie să fie cît mai variate şi să solicite cît mai multe segmente.

Mişcările ce se execută cu partener sau în grup sînt mai plăcute, ele creînd o anumită stare emotivă, factor important pentru realizarea sarcinilor din cadrul lecţiei. Dacă exerciţiile se efectuează în doi, distanţa dintre parteneri se va stabili la aprecierea profesorului.

La alegerea prizei trebuie să se ţină seamă de particularităţile colectivului şi de scopul urmărit prin exerciţiile respective în cadrul lecţiei. Se recomandă ca exerciţiile ce se execută cu două bastoane să înceapă cu priza de la mijloc. În lecţiile mixte este indicat ca băieţii să lucreze cu bastonul apucat de la capăt, iar fetele — cu el ţinut de la mijloc.

Învăţarea exerciţiilor nu trebuie să ducă la obosirea unor segmente. Acest lucru se poate evita printr-o dozare cît mai corectă în ce priveşte numărul de repetări şi viteza de execuţie. Exerciţiile cu bastoane vor fi folosite cu succes şi în şcolile unde nu există posibilităţi de executare a exerciţiilor fizice în sala de gimnastică.

În cadrul învăţămîntului general cît şi în procesul de antrenament exerciţiile cu bastoane îşi au locul în toate cele trei părţi ale lecţiei.

În lecţiile de antrenament, exerciţiile cu bastoane folosite în partea pregătitoare contribuie la pregătirea fizică generală a sportivilor şi la formarea unor deprinderi în vederea însuşirii unui procedeu tehnic nou. De exemplu : obişnuirea cu obiectul de joc în învăţarea tenisului de cîmp, oinei, hocheiului pe iarbă, hocheiului pe gheaţă etc. ; învăţarea prizei în caz că nu există materiale suficiente pentru întreg colectivul de lucru ; imitarea anumitor procedee tehnice, precum şi dezvoltarea mobilităţii articulare a mîinii pentru a face faţă condiţiilor mînuirii noului material (rachetă, crosă).

În partea fundamentală a lecţiei se folosesc exerciţii cu bastoane sub formă de jocuri pentru dezvoltarea detentei, îndemînării, coordonării, vitezei de reacţie, echilibrului. Ca încheiere se execută exerciţii lente cu bastoane, combinate cu respiraţie şi jocuri de relaxare.

În cadrul culturii fizice medicale, exercițiile cu bastoane sînt folosite atît în scop profilactic, cît și curativ. Ele pot fi incluse în lecțiile de gimnastică ce se desfășoară în școli, în staționare sau în stațiunile balneoclimaterice, căpătînd un caracter de corectare, reeducare, antrenare și relaxare. Nu vom mai căuta să expunem metodele de instruire, întrucît se procedează ca și la celelalte exerciții.

DOZAREA EXERCIȚIILOR

Important pentru includerea exercițiilor cu bastoane în cadrul lecției de gimnastică, de antrenament sau lecției terapeutice este modul cum se realizează dozarea exercițiilor. Pentru ca aceasta să se facă cît mai judicios, este bine să se țină seamă de particularitățile individuale ale colectivului, de particularitățile fizice și psihice în raport cu vîrsta și sexul executanților. Cunoscînd aceste lucruri, dozarea se va face prin următoarele mijloace :

a) *Modificarea poziției de plecare* constituie un mijloc bun pentru îngreuierea sau simplificarea unui exercițiu și se realizează prin schimbarea poziției centrului de greutate : înainte, înapoi, lateral, mai sus sau mai jos, prin ducerea unui picior înainte, lateral, fandat etc.

b) *Modificarea prizei pe baston* influențează și ea gradarea efortului. Exercițiile se execută mai ușor dacă bastonul este apucat cu două mîini de la capete, decît dacă este apucat cu o mînă de la capăt sau mijloc ; de asemenea se efectuează mai ușor dacă este ținut cu o mînă de la mijloc, decît cu o mînă de la capăt.

Exercițiile mai pot fi îngreuiate și prin scurtarea distanței dintre prize, prin folosirea prizelor mixte și încrucișate.

c) *Mărirea gradului de dificultate.* Aceasta se realizează combinînd mișcarea brațelor cu cea a trunchiului și a membrelor inferioare. De exemplu : din poziția

pe spate culcat, bastonul apucat de la capete, brațele în prelungirea trunchiului, ridicarea trunchiului și aplecare înainte, cu ridicarea picioarelor întinse.

d) *Mărirea numărului de repetări* constituie un mijloc bun pentru dozarea exercițiilor. Acest lucru poate fi ușor demonstrat prin următorul exemplu : efortul depus pentru executarea a 10 genuflexiuni este mai mic decît efortul depus pentru executarea a 20 de genuflexiuni.

e) Legat de numărul de repetări, *viteza cu care se execută exercițiile* contribuie de asemenea la dozarea cît mai eficace a lor. Astfel, nu este același lucru dacă cele 20 de genuflexiuni se execută în 25 s sau în 20 s. Deci, același număr de repetări efectuat într-un timp mai scurt solicită un efort mai crescut.

f) Un alt mijloc prin care se poate face dozarea exercițiilor este și *mărirea sau micșorarea amplitudinii mișcării.* Spre exemplu : o genuflexiune ce se execută sub un unghi de 20° din articulația genunchiului și 60° din articulația coxofemurală necesită un efort mai mare decît genuflexiunea executată sub un unghi de 120° din articulația genunchiului și 150° din articulația coxofemurală.

Realizarea unei bune dozări în cadrul lecției depinde în mare măsură și de modul în care profesorul sau antrenorul știe să îmbine aceste mijloace într-un tot unitar, care să asigure o gradare optimă de la lecție la lecție.

PRIZA ȘI POZIȚIILE BASTONULUI

Priza

Exercițiile cu bastoane se execută cu bastonul apucat cu o mînă sau două.

Cu o mînă, bastonul poate fi apucat de la capăt, de la mijloc sau din poziții intermediare.

Cu două mîini, bastonul se ține de la capete, de la un singur capăt, apucat de la mijloc, din poziție mixtă sau din poziții intermediare. Se pot folosi următoarele prize :

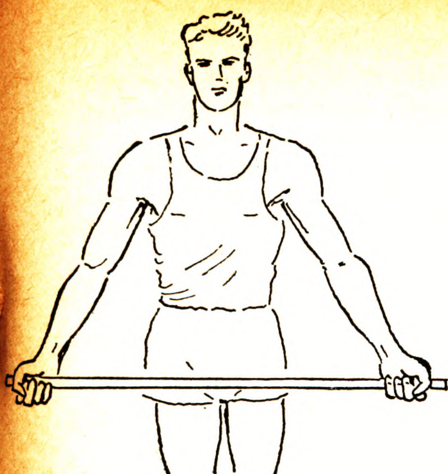


Fig. 1

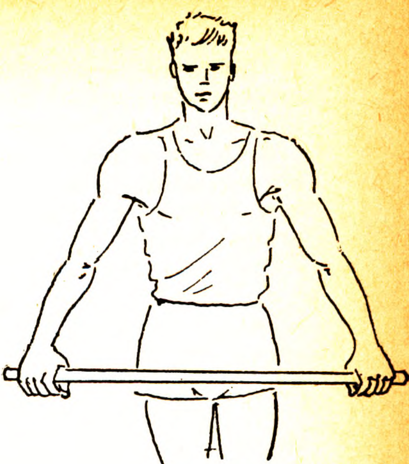


Fig. 2

a) jos apucat — atunci cînd palmele privesc spre înainte (fig. 1) ;

b) sus apucat — palmele sînt orientate înapoi spre corp (fig. 2) ;

c) mixt apucat — o mînă apucă de sus, iar cealaltă de jos (fig. 3) ;

d) încrucișat apucat — o mînă trece pe sub cealaltă, apucînd cu priza de sus (fig. 4) ori mixt.

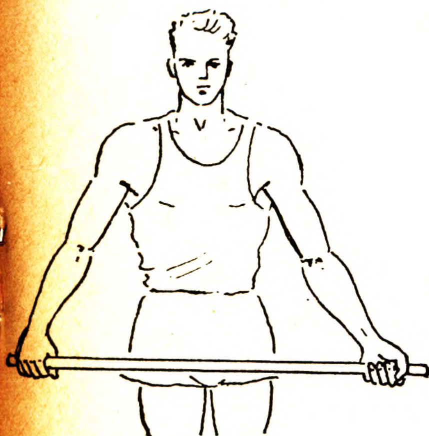


Fig. 3

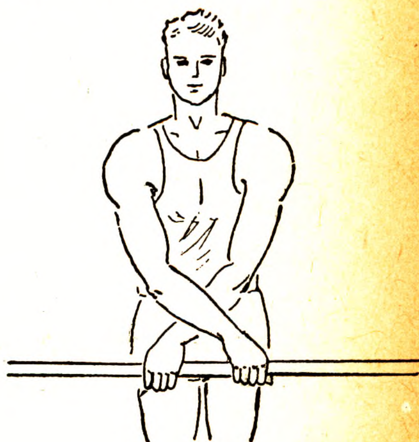


Fig. 4

Modificarea distanței dintre prize se poate face prin următoarele procedee : alunecarea mîinii și schimbarea mîinii pe baston prin ridicarea ei.

Schimbarea prizei de pe baston se face prin schimbarea apucării mîinilor, adică prin alunecare, prin ridicarea mîinii, răsucirea bastonului sau prin aruncarea și reprinderea lui.

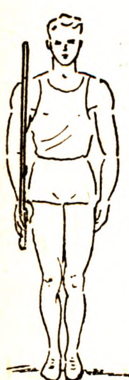
Pozițiile bastonului

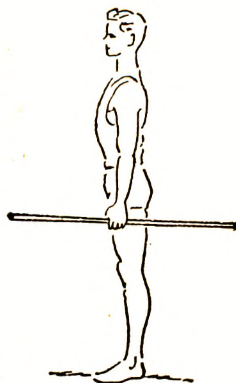
Vom descrie mai jos numai pozițiile cele mai des folosite, considerate ca poziții de bază.

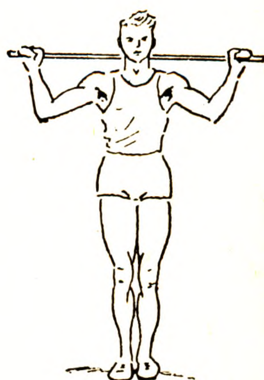
Cea mai simplă și cea mai utilizată poziție a bastonului în timpul deplasării este cu *bastonul la umăr,* în care capătul de jos se găsește între degetul arătător și cel mare, fiind sprijinit de celelalte degete (fig. 5).

O altă poziție este aceea cu *bastonul jos, apucat cu o mînă de la mijloc.* Pentru folosirea ei este necesar ca executanții să aibă distanță mai mare între ei sau să-și coordoneze acțiunea brațelor (fig. 6).

Cea de-a treia poziție a bastonului în timpul deplasării este cu el *la ceafă, apucat de la capete* (fig. 7).


Fig. 5


Fig. 6


Fig. 7

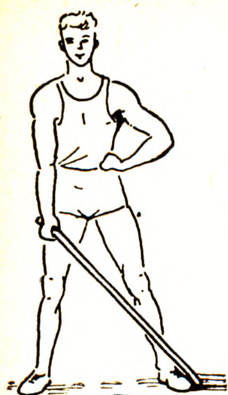


Fig. 8

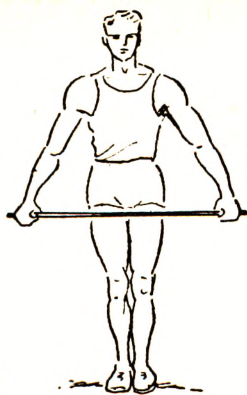


Fig. 9



Fig. 10

Profesorul sau antrenorul pot, bineînțeles, să aleagă și alte poziții decît cele care au fost prezentate.

După ce executanții s-au oprit în coloană de gimnastică sau la raport, se ia poziția de repaus în următorul mod : depărtat stînd, bastonul apucat de la un capăt, capătul de jos atinge podeaua lîngă vîrful piciorului stîng, iar mîna stîngă se duce pe șold (fig. 8).

În continuare vom da cîteva exemple de poziții de bază din care se poate începe lecția de gimnastică cu bastoane :

— stînd, bastonul apucat de la capete, brațele jos în față (fig. 9) ;

— stînd, bastonul apucat de la capete, brațele înainte la nivelul pieptului (fig. 10) ;

— stînd, bastonul mixt apucat de la capete, în poziție verticală, brațele în față (fig. 11) ;

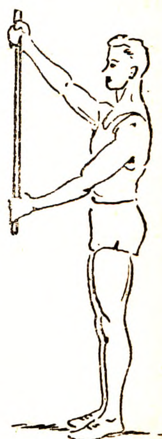


Fig. 11

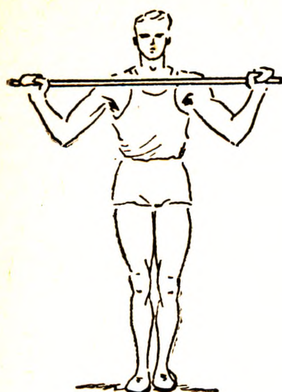


Fig. 12



Fig. 13

— stînd, bastonul apucat de la capete, brațele îndoite — bastonul atinge pieptul (fig. 12) ;

— stînd, bastonul apucat de la capete, brațele sus (fig. 13) ;



Fig. 14

— stînd, bastonul apucat de la capete, brațele sus, îndoite din cot — bastonul atinge capul deasupra (fig. 14) ;

— stînd, bastonul apucat de la capăt, brațele lateral la nivelul umerilor (fig. 15) ;

— stînd, bastonul la spate, apucat de la capete (fig. 16) ;

— stînd, bastonul la verticală, apucat de la capăt sau mijloc, brațele înainte (fig. 17) ;

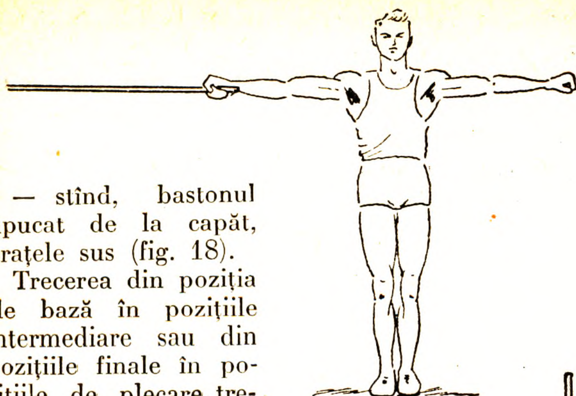


Fig. 15

— stînd, bastonul apucat de la capăt, brațele sus (fig. 18).

Trecerea din poziția de bază în pozițiile intermediare sau din pozițiile finale în pozițiile de plecare, trebuie să se facă pe drumul cel mai scurt și cu cît mai puțin efort.

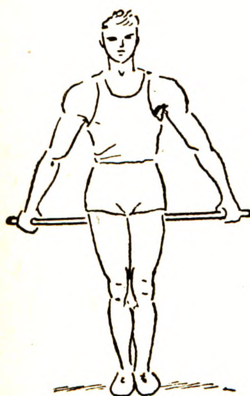


Fig. 16

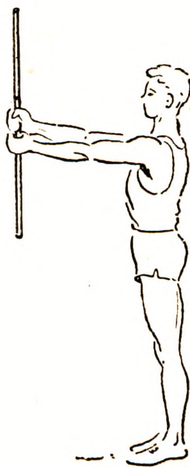


Fig. 17



Fig. 18

Considerăm că acest lucru se poate realiza în felul următor :

a) prin mişcarea braţelor, căutîndu-se drumurile cele mai scurte de revenire fie prin îndoirea unui braţ, fie prin balansare sau rotare ;

b) prin mişcarea bastonului, adică prin coborîrea unui capăt, prin răsturnarea bastonului sau prin răsucirea acestuia.

CAPITOLUL II

EXERCIȚII DE BAZĂ PENTRU PREGĂTIREA APARATULUI LOCOMOTOR

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI MUSCULARE (DE CONTRACȚIE)

Membrele superioare

1. Depărtat stînd, brațele jos, cîte un baston în fiecare mînă apucat de la mijloc ; flexie din articulația pumnului și revenire.

Indicații metodice : se poate executa și numai cu o mînă, cu brațul înainte sau lateral, iar celălalt pe șold.

2. Depărtat stînd, brațele lateral, cîte un baston în fiecare mînă apucat de la mijloc, degetele privesc în sus ; îndoirea simultană și alternativă a brațelor din articulația cotului, pînă ce bastonul atinge umărul (fig. 19).

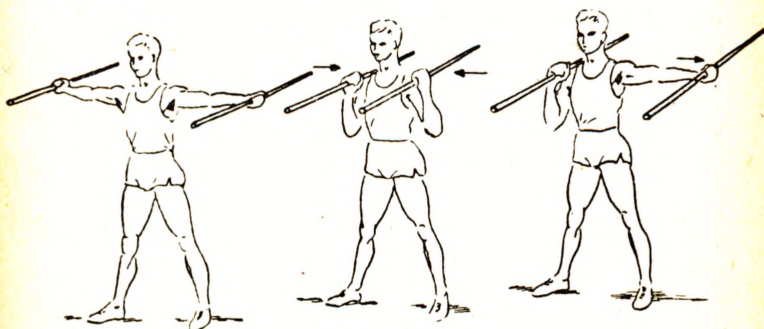


Fig. 19

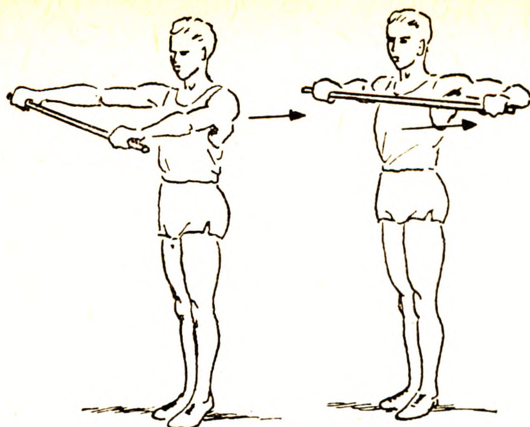


Fig. 20

3. Depărtat stînd, brațele înainte, cîte un baston în fiecare mînă apucat de la mijloc în poziție verticală ; îndoirea și întinderea brațelor alternativ și simultan, bastonul atingînd pieptul.

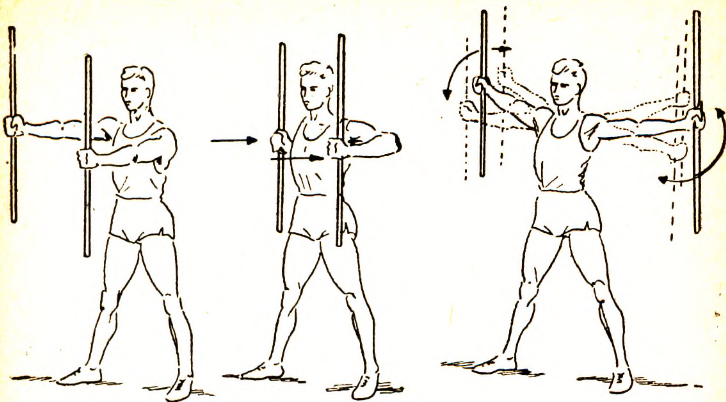
4. Depărtat stînd, brațele înainte, bastonul apucat de la capete în poziție orizontală ; îndoirea și întinderea simultană și alternativă a brațelor din articulația cotului (fig. 20).

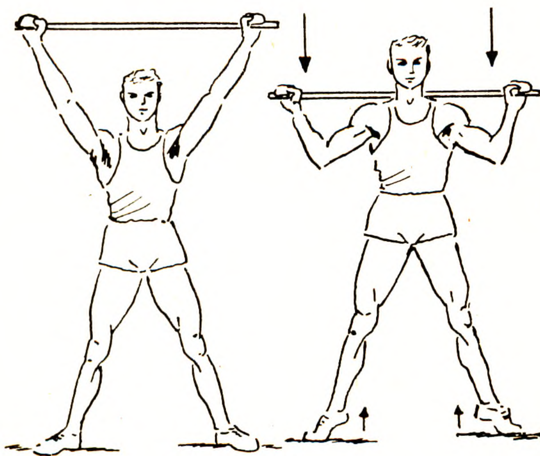
Variantă. Același exercițiu, stînd față în față cu un partener, bastonul apucat reciproc de la capete ; îndoirea și întinderea brațelor se execută cu rezistență.

5. Depărtat stînd, brațele înainte, cîte un baston în fiecare mînă apucat de la mijloc în poziție verticală ; două arcuiri cu brațele îndoite la piept și două cu brațele lateral (fig. 21).

6. Depărtat stînd, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; ducerea bastonului la ceafă, cu ridicarea pe vîrfuri și revenire (fig. 22).

Indicații metodice : capul se poate înclina pe spate ; exercițiul poate fi îngreuiat prin micșorarea distanței dintre prize.


Fig. 21


Fig. 22

7. Depărtat stînd, bastonul la ceafă apucat de la capete ; întinderea alternativă a brațelor lateral (fig. 23).

Indicații metodice : exercițiul poate fi îngreuiat prin schimbarea distanței dintre prize.

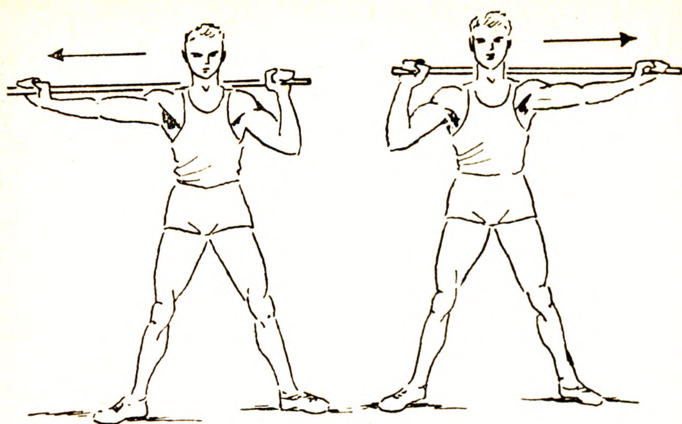


Fig. 23

8. Depărtat stînd, bastonul la spate apucat aproape de capete ; îndoirea brațelor cu coatele în afară, ridicînd bastonul de-a lungul spatelui (fig. 24).

Indicații metodice : în timpul ridicării bastonului, trunchiul se extinde, iar capul se înclină pe spate.

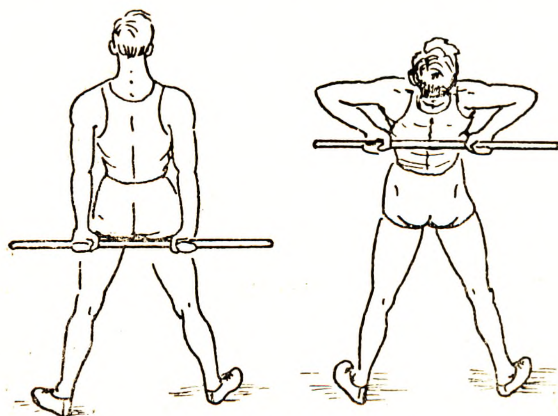


Fig. 24



Fig. 25

9. Culcat pe spate, braţele întinse în faţă, bastonul apucat de la capete, un partener se sprijină cu braţele pe baston ; îndoiri şi întinderi de braţe (fig. 25).

Indicaţii metodice : partenerul stă la capul executantului ; după cîteva îndoiri şi întinderi se schimbă rolurile.

10. Sprijin înainte culcat, mîinile apucînd cîte un baston de la mijloc ; îndoiri şi întinderi de braţe.

Indicaţii metodice : cele două bastoane sînt ţinute paralele şi oblic în jos de către un partener care stă cu genunchii uşor îndoiţi, sprijinind bastoanele cu unul din capete pe genunchi, iar cu celălalt pe sol (fig. 26).

11. Şezînd în sprijin înapoi, picioarele îndoite, cu tălpile sprijinite pe baston ; deplasare rostogolind basto-

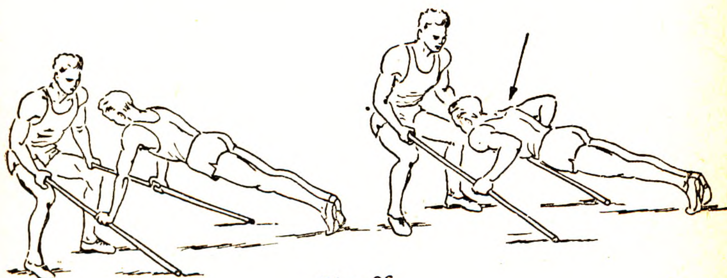


Fig. 26



Fig. 27.

nul înainte cu picioarele și schimbarea alternativă a mîinilor pe sol (fig. 27).

12. Stînd, brațul drept înainte sau lateral, bastonul apucat de la mijloc sau capăt în poziție verticală, brațul stîng pe șold ; răsucirea pumnului spre stînga și spre dreapta (pronație și supinație).

Indicații metodice : se execută alternativ, cu o mînă și cu cealaltă, sau cu ambele mîini deodată, ținînd în acest ultim caz cîte un baston în fiecare mînă.

13. Depărtat stînd, brațele îndoite în față, bastonul la verticală atîrnat cu un capăt între antebrațe ; balansarea bastonului spre stînga și spre dreapta, o dată cu răsucirea antebrațelor (fig. 28).

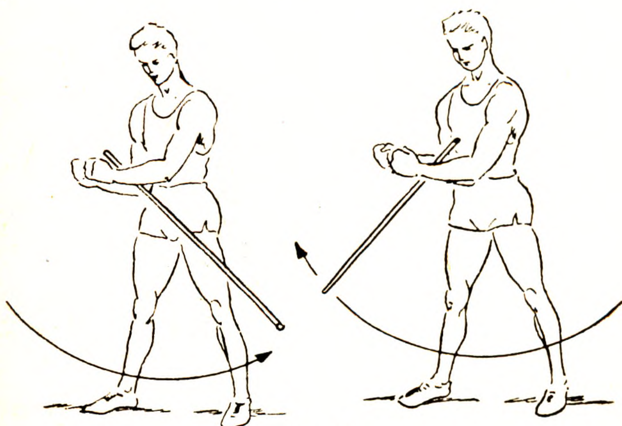


Fig. 28

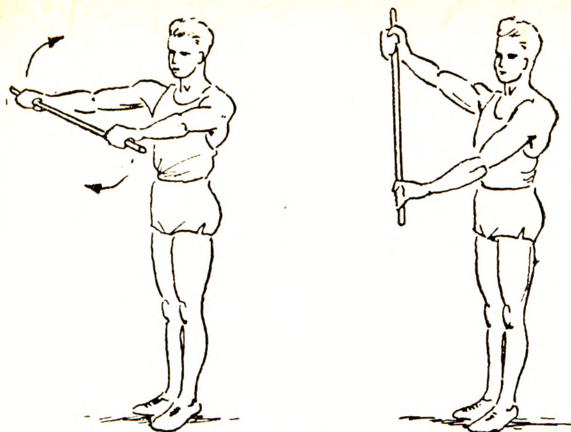


Fig. 29

14. Stînd, brațele înainte, bastonul apucat de la capete în poziție orizontală ; schimbarea bastonului în poziție verticală și revenire (fig. 29).

Indicații metodice : se poate executa și cu brațele sus, prin schimbarea bastonului din plan frontal în plan sagital și invers ; este mai ușor de executat cu priză mixtă.

15. Stînd față în față cu un partener, picioarele depărtate, brațele înainte, bastonul apucat reciproc de la capete în poziție orizontală ; schimbarea bastonului în poziție verticală și revenire.

Indicații metodice : se execută cu brațele întinse sau ușor îndoite, cu priză mixtă apropiată sau depărtată și cu rezistență.

16. Depărtat stînd, brațele înainte, cîte un baston în fiecare mînă apucat de la capăt sau mijloc, în prelungirea brațului ; încrucișarea brațelor prin forfecări orizontale sau verticale (fig. 30).

Variantă. Același exercițiu cu rezistență, partenerul stînd în față.

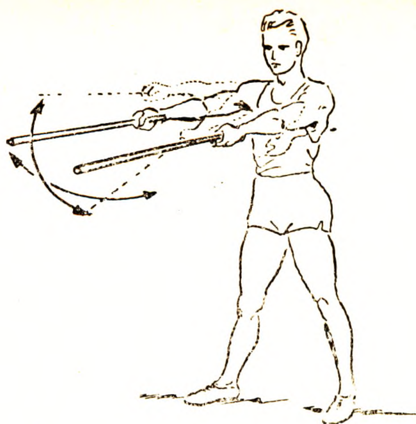


Fig. 30

17. Cîte doi faţă în faţă, depărtat stînd, mîinile apucă de la capete bastoanele încrucişate ; forfecări pe orizontală, prin tragerea şi împingerea bastoanelor (fig. 31).

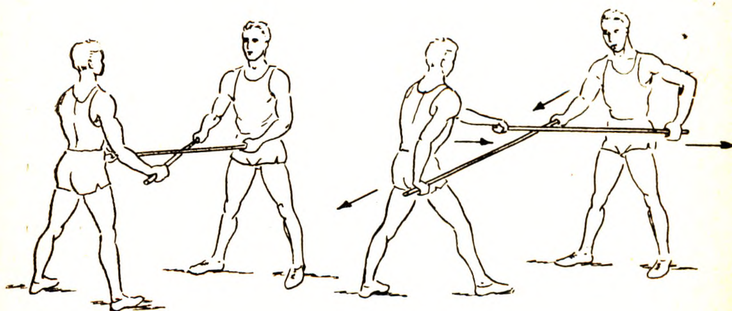


Fig. 31

18. Depărtat stînd, braţele sus, cîte un baston în fiecare mînă apucat de la capăt ; rotarea braţelor din articulaţia umărului, în jurul axului vertical (fig. 32).

19. Stînd, brațele jos, bastonul apucat de la capete ; ducerea brațelor înainte și revenire.

Variantă. Același exercițiu, cu ducerea brațelor prin înainte sus și revenire.

20. Depărtat stînd, brațele jos, cîte un baston în fiecare mînă apucat de la capăt sau mijloc în prelungirea brațului; ducerea brațelor lateral și revenire (abducție-adducție).

Variantă. Același exercițiu cu ducerea brațelor prin lateral sus și revenire.

Indicații metodice : se poate executa și cu un singur baston apucat cu o mînă de la capăt, cealaltă pe șold.

21. Stînd față în față, cu picioarele apropiate sau depărtate, executanții apucă reciproc bastonul cu o mînă de la un capăt, cealaltă pe șold ; ducerea bastonului prin lateral sus și revenire. Aceeași cu cealaltă mînă (fig. 33).

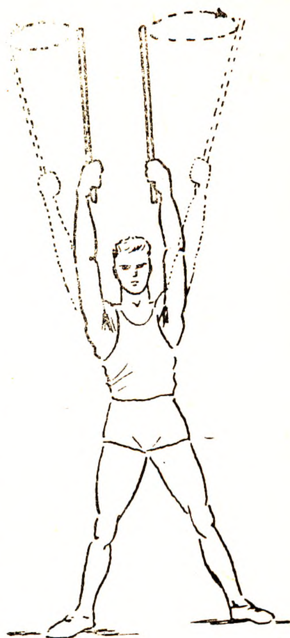


Fig. 32

Indicații metodice : se poate executa și cu ambele brațe, partenerii ținînd reciproc cîte un baston în fiecare mînă, de la capăt.

22. Depărtat stînd, brațele jos, bastonul apucat de la capete ; ducerea bastonului sus și la spate jos, cu revenire în poziția inițială (fig. 34).

Indicații metodice : bastonul se duce la spate printr-o răsucire înapoi din articulația umărului ; la început se permite îndoirea brațelor. Exercițiul poate fi îngreuiat scurtînd distanța dintre prize.

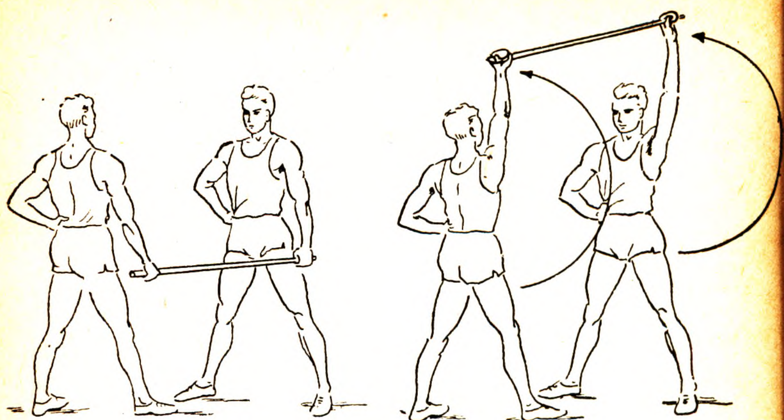


Fig. 33

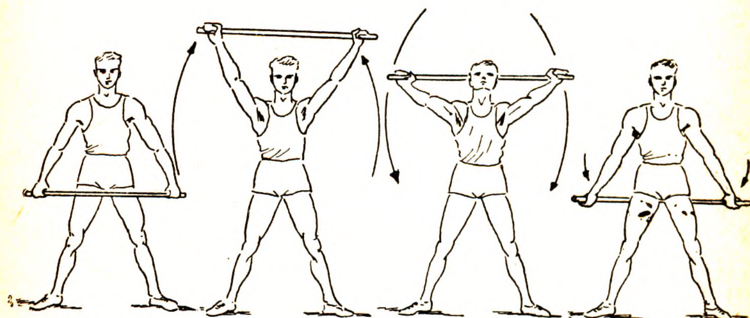


Fig. 34

23. Stînd, braţul stîng sus, braţul drept lateral, cîte un baston în fiecare mînă apucat de la capăt sau de la mijloc în prelungirea braţului ; schimbarea poziţiei braţelor, cu coborîrea braţului stîng prin faţă şi ducerea lui lateral, celălalt braţ se duce direct sus şi invers (fig. 35).

24. Stînd, bastonul la spate, apucat de la capete ; ducerea braţelor înapoi sus şi revenire (fig. 36).

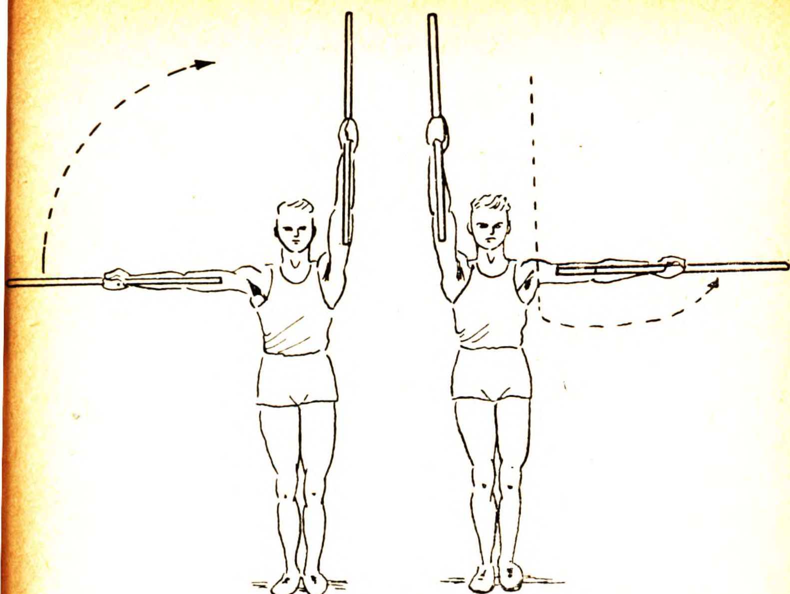


Fig. 35

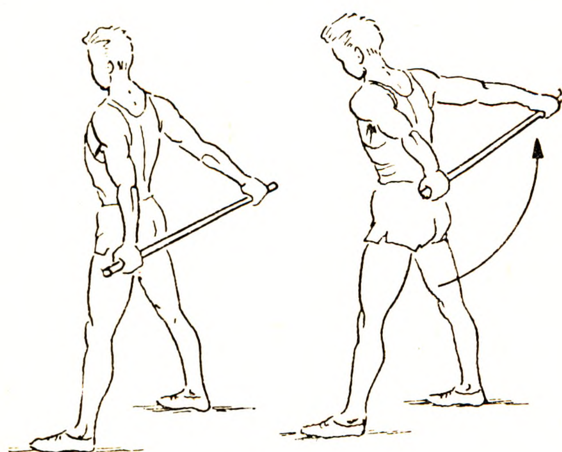


Fig. 36

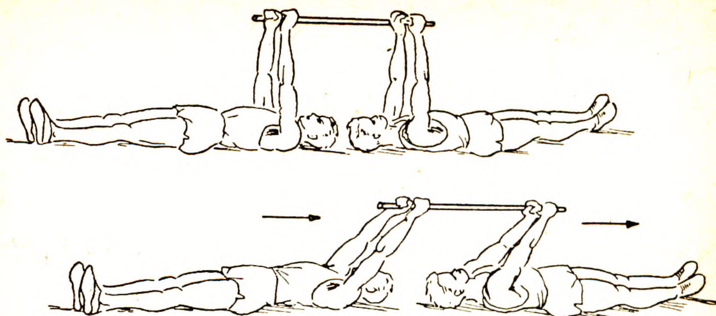


Fig. 37

25. Culcat pe spate cap la cap, brațele întinse în față, fiecare partener apucă bastonul de la un capăt; coborîrea alternativă a brațelor spre un partener și spre celălalt, cu rezistență (fig. 37).

26. Culcat pe spate cap la cap, la un pas distanță, brațele întinse lateral, cîte un baston în fiecare mînă apucat reciproc de la capete; ridicarea brațelor și revenire (fig. 38).

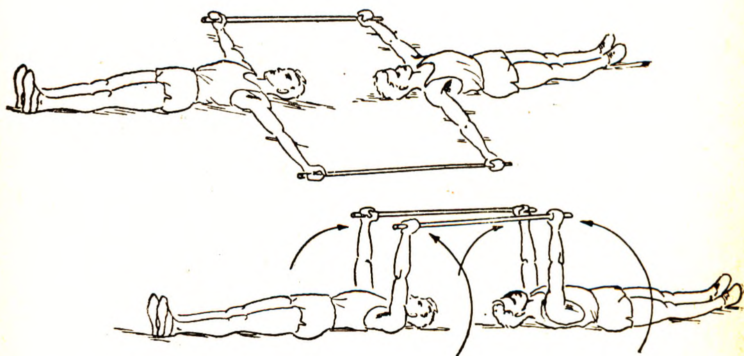


Fig. 38

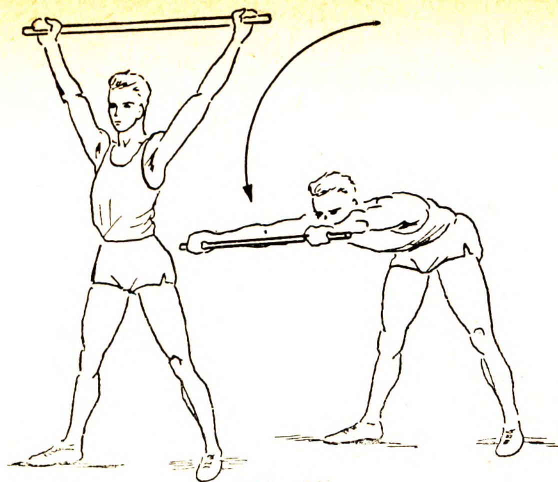


Fig. 39

Trunchi

a) Musculatura spatelui

27. Depărtat stînd, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; aplecarea trunchiului la orizontală și revenire (fig. 39).

28. Stînd, brațele jos, bastonul apucat de la capete ; fandare înainte cu ducerea brațelor sus înapoi și extinderea trunchiului, apoi revenire (fig. 40).

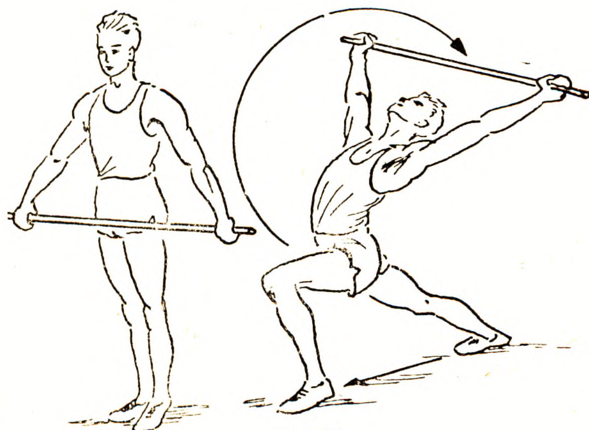


Fig. 40

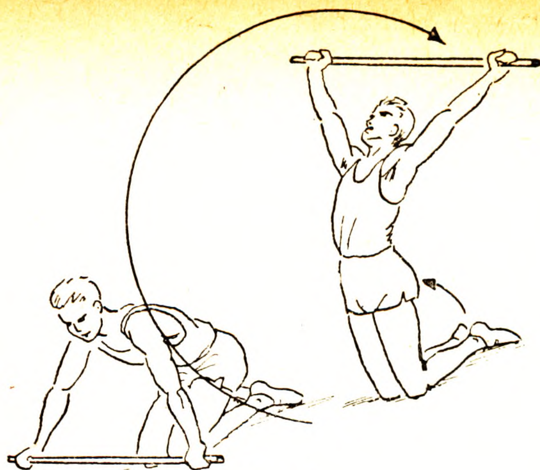


Fig. 41

29. Pe genunchi, pe călcîie șezînd, bastonul jos, în față, sau la ceafă, apucat de la capete ; ridicarea șezutei cu întinderea brațelor în sus și extinderea trunchiului, apoi revenire (fig. 41).

30. Stînd pe genunchi, brațele jos, bastonul apucat de la capete ; ducerea unui picior întins înapoi sprijinit pe vîrf, o dată cu extinderea trunchiului și ducerea brațelor sus ; revenire (fig. 42).

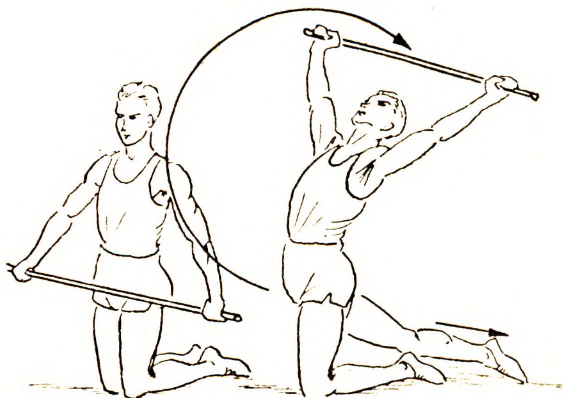


Fig. 42

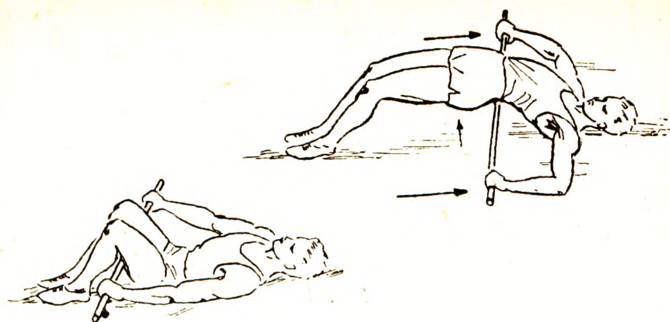


Fig. 43

31. Culcat pe spate, bastonul apucat de la capete sub genunchi, picioarele îndoite ; extinderea trunchiului cu ducerea bastonului sub axilă (fig. 43).

32. Culcat cu fața în jos, brațele lateral, cîte un baston în fiecare mînă, apucat de la mijloc ; ducerea brațelor lateral sus, cu două arcuiri și revenire (fig. 44).

33. Culcat cu fața în jos, cu coapsele pe lada așezată în lățime, vîrfurile sprijinite de șipca scării fixe, bastonul la spate, apucat de la capete ; extensia trunchiului cu ducerea bastonului sub axilă.

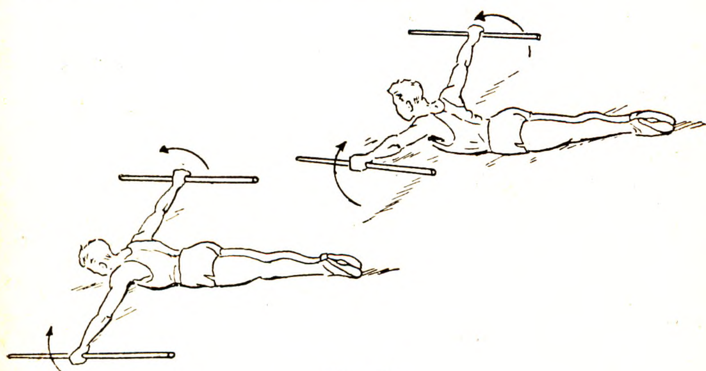


Fig. 44

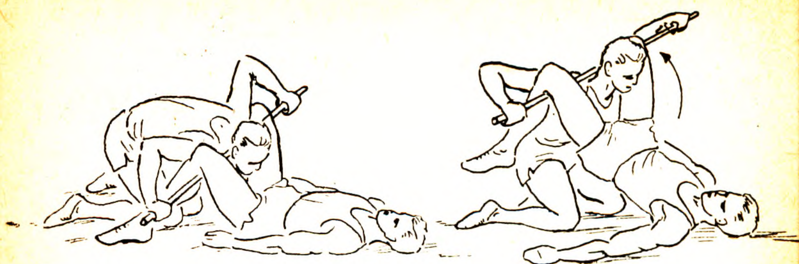


Fig. 45

34. Unul dintre executanţi stă pe genunchi, cu trunchiul aplecat la orizontală, ţinînd bastonul la ceafă apucat de la capete ; el sprijină cu bastonul sub genunchi picioarele partenerului care stă culcat pe spate ; ridicarea picioarelor sprijinite pe baston şi revenire (fig. 45).

Indicaţii metodice : exerciţiul poate fi îngreuiat prin opunerea rezistenţei de către partenerul care se află culcat.

35. Cîte doi faţă în faţă, depărtat stînd, braţele jos, partenerii apucă reciproc bastonul de cîte un capăt ; un alt executant se urcă pe baston, ghemuit, şi se sprijină de umerii celor doi ; se execută ridicarea şi coborîrea greutăţii (adică a celui de-al treilea executant) cu îndoirea trunchiului (fig. 46).

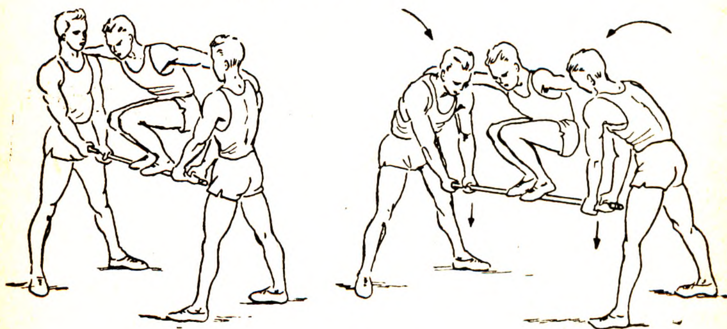


Fig. 46

b) Musculatura abdominală

36. Culcat pe spate, brațele în sus, bastonul apucat de la capete ; ridicarea trunchiului cu îndoire în față și revenire (fig. 47).

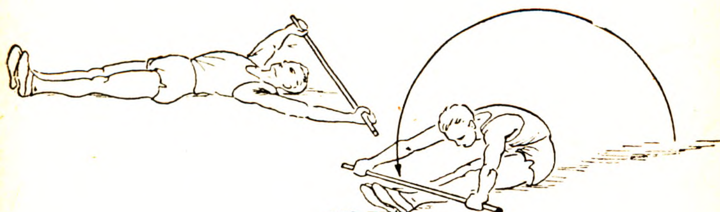


Fig. 47

Indicații metodice : se execută cu picioarele apropiate și întinse.

37. Culcat pe spate, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; ridicarea simultană a trunchiului și a picioarelor, atingînd cu bastonul vîrfurile ; revenire (fig. 48).

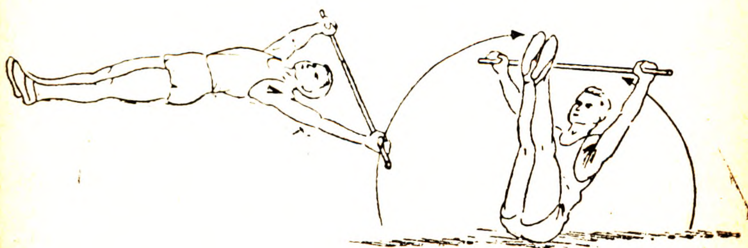


Fig. 48

38. Șezînd, bastonul apucat de la capete înapoia genunchilor ; ridicarea picioarelor oblic cu alunecarea bastonului pe gambă în sus și îndoirea trunchiului (fig. 49).

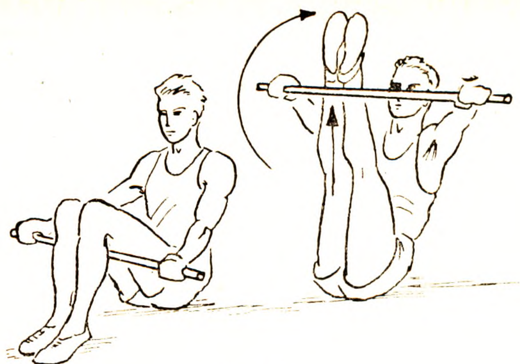


Fig. 49

39. Culcat pe spate, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; ridicarea picioarelor întinse sus și trecerea lor printre brațe, îndoirea trunchiului în față cu picioarele întinse și revenire cu scoaterea picioarelor printre brațe (fig. 50).

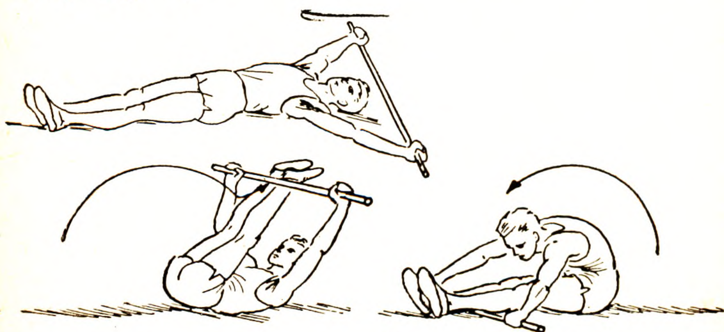


Fig. 50

40. Șezînd depărtat, cu trunchiul ușor înclinat înapoi, brațele sus, bastonul apucat de la capete, picioarele întinse ; încrucișarea picioarelor înainte oblic în sus, prin forfecare, și revenire în depărtat (fig. 51).

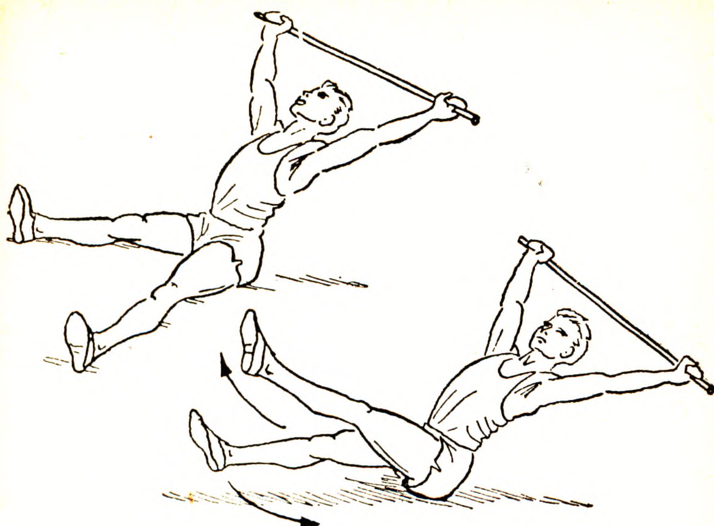


Fig. 51

Indicaţii metodice : executantul poate fi menţinut în poziţia înclinat înapoi şi de către un partener, care stă în spate pe un genunchi şi sprijină bastonul de la capete.

Variantă. Din aceeaşi poziţie, forfecarea picioarelor pe verticală.

41. Şezînd cu trunchiul uşor înclinat înapoi, bastonul la ceafă apucat de la capete, picioarele întinse ; ridicarea picioarelor şi deplasarea lor laterală spre dreapta, păstrînd pe cît posibil şezuta pe sol (fig. 52).

Indicaţii metodice : executantul poate fi menţinut în poziţia înclinat înapoi de către un partener, care stă în spate pe un genunchi şi sprijină bastonul de la capete.

42. Şezînd pe o coapsă, braţele întinse înainte, bastonul apucat de la capete, piciorul de dedesubt îndoit

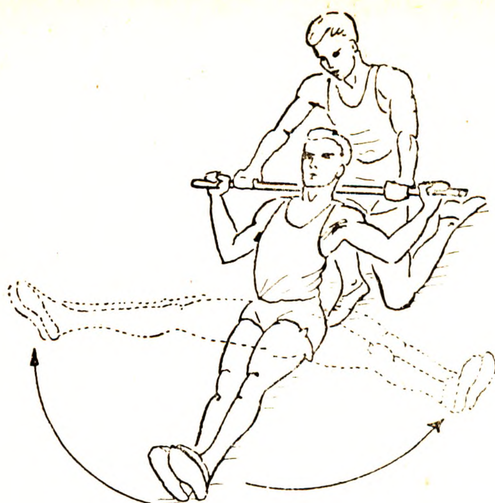


Fig. 52

din genunchi ; schimbarea poziției picioarelor spre stînga și spre dreapta (fig. 53).

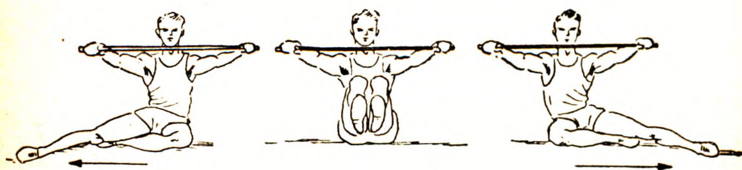


Fig. 53

c) Musculatura laterală

43. Stînd pe genunchi, bastonul la spate apucat de la capete ; ducerea unui picior lateral și a brațelor cît mai sus și înapoi. Același în partea opusă (fig. 54).

44. Stînd pe genunchi, brațele înainte, bastonul apucat de la capete ; așezare pe coapsa stîngă și dreaptă.

Indicații metodice : în timpul execuției brațele se duc lateral în partea opusă pentru echilibrare.

45. Sprijin culcat lateral, brațul opus pe lîngă corp, bastonul apucat de un capăt în prelungire ; ridicarea bastonului în sus și revenire.

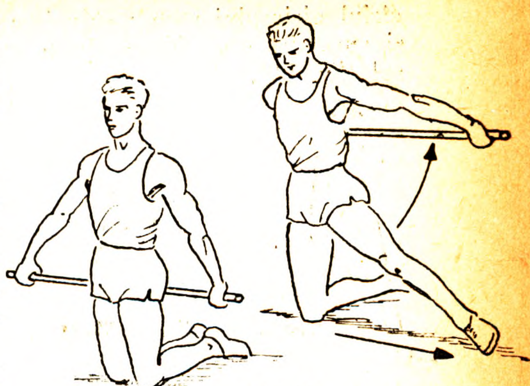


Fig. 54

46. Cîte doi șezînd pe o coapsă, umăr lîngă umăr, sprijinit pe

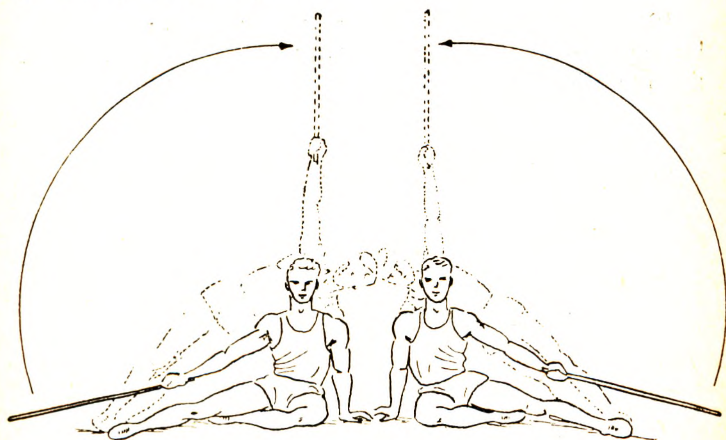


Fig. 55

un braț, cealaltă mînă apucă bastonul de la capăt în prelungire ; ridicarea șoldului în sprijin culcat lateral și ducerea bastonului sus (fig. 55).

47. Depărtat stînd, bastonul apucat de la un capăt cu ambele mîini, capătul de jos atinge podeaua lîngă

vîrful piciorului stîng ; răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta, descriind un semicerc cu bastonul pe sol (fig. 56).



Fig. 56

48. Depărtat stînd, braţele înainte, bastonul apucat de la capete ; răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta (fig. 57).

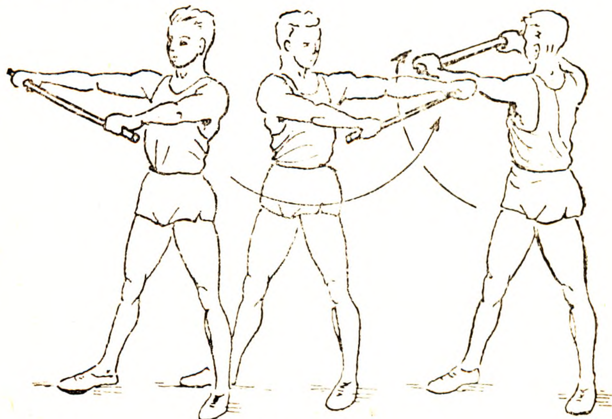


Fig. 57

49. Cîte doi, şezînd spate în spate la o distanţă de un pas, braţele înainte, apucă bastonul de la capete ; răsu-

cirea trunchiului, predînd bastonul partenerului care execută acelaşi lucru în partea cealaltă (fig. 58).

50. Cîte doi, stînd spate în spate cu picioarele depărtate, braţele sus, bastonul apucat reciproc de la capete; răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta.

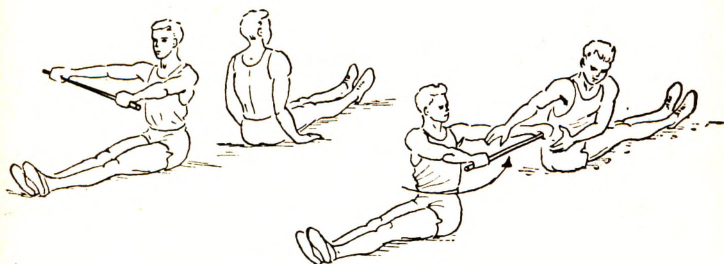


Fig. 58

Indicaţii metodice: se execută şi cu bastonul la spate, apucat reciproc cu coatele îndoite.

51. Depărtat stînd, braţele sus, bastonul apucat de la capete; aplecarea trunchiului pînă la orizontală şi răsucirea lui spre stînga şi spre dreapta (fig. 59).

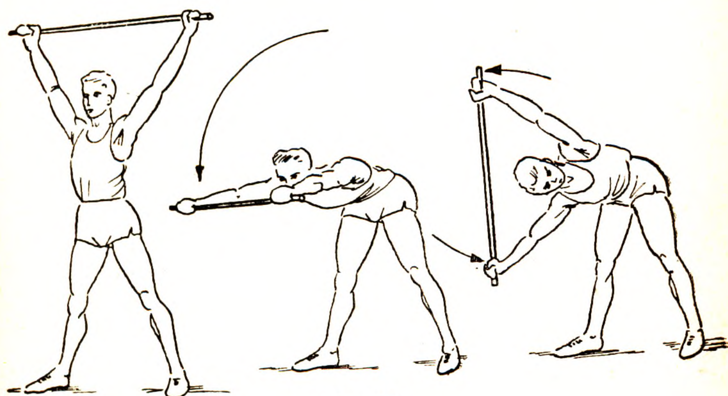


Fig. 59

Indicații metodice : se poate executa și cu bastonul la spate, apucat cu coatele îndoite.

Variantă. Același exercițiu, cîte doi față în față (fig. 60).

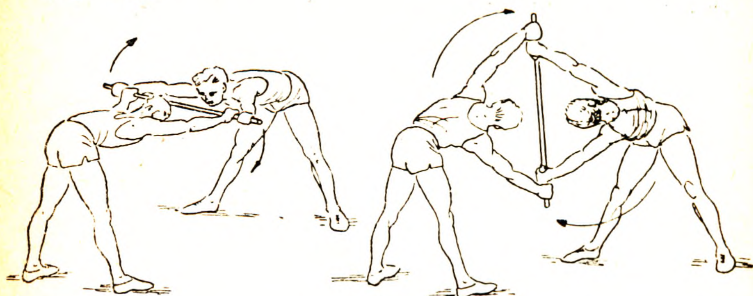


Fig. 60

52. Din aceeași poziție ; răsucirea trunchiului și îndoirea la piciorul spre care se execută răsucirea (fig. 61).

Variantă. Același exercițiu cu fandare în partea opusă răsucirii.

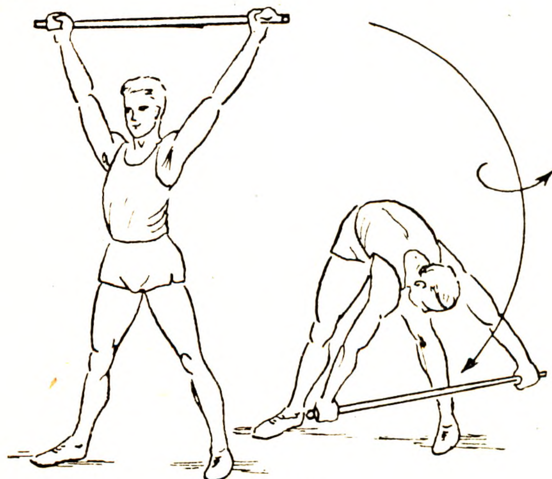


Fig. 61

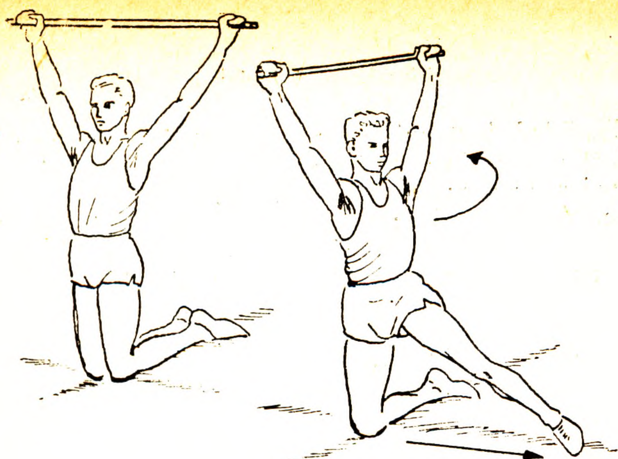


Fig. 62

53. Stînd pe genunchi, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; ducerea unui picior lateral, cu răsucirea trunchiului în aceeași parte și arcuire (fig. 62).

Indicații metodice : se poate executa și cu brațele înainte sau cu bastonul la ceafă.

54. Cîte doi stînd față în față cu picioarele depărtate, brațele sus, bastonul apucat reciproc de la capete ; răsucirea trunchiului continuată cu întoarcere de 180° pe sub baston, ajungînd spate în spate și revenire (fig. 63).

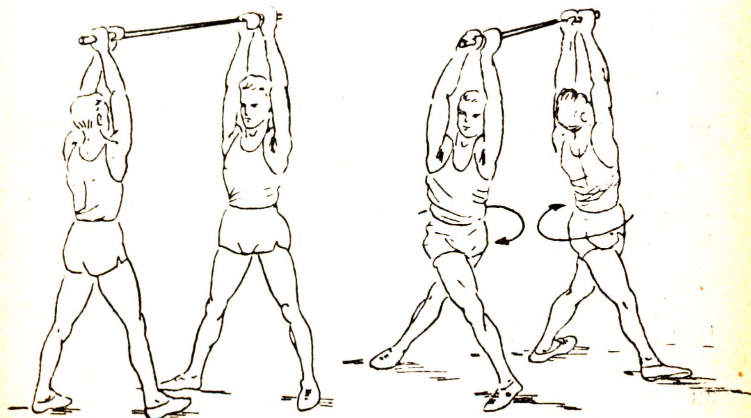


Fig. 63

Membrele inferioare

55. Stînd, bastonul la spate, apucat de la capete ; îndoirea genunchilor cu ducerea bastonului cît mai mult înapoi şi în sus ; revenire (fig. 64).

Indicaţii metodice : se poate executa cu braţele întinse în sus sau înainte şi chiar îndoite la umăr, piept etc. De asemenea se poate executa din deplasare sau

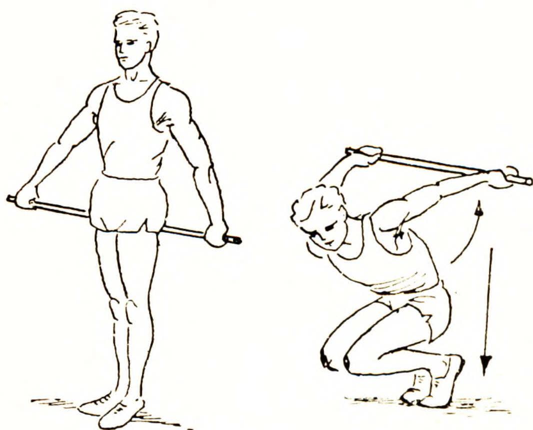


Fig. 64

cu diferite forme de paşi (pasul uriaşului, pasul piticului).

56. Cîte doi, faţă în faţă, braţele jos, bastonul apucat reciproc de la capete ; îndoirea genunchilor şi revenire.

57. Stînd, braţele jos, bastonul apucat de la capete ; fandare laterală spre stînga sau dreapta cu ducerea bastonului oblic lateral sus, în aceeaşi parte în care se fandează (fig. 65).

58. Cîte doi, şezînd spate în spate cu genunchii aduşi, bastonul ţinut la spate cu coatele de către ambii exe-

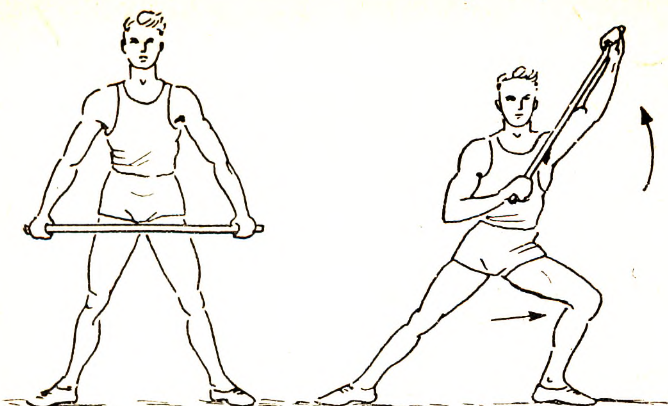


Fig. 65

cutanți ; ridicare în stînd, împingînd reciproc din picioare pînă la întinderea genunchilor, și revenire (fig. 66).

Indicații metodice : se poate executa și cu brațele sus. Partenerii să fie pe cît posibil egali ca înălțime și greutate.

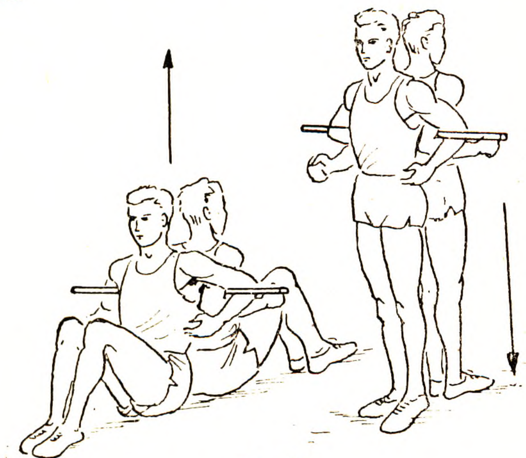


Fig. 66

59. Stînd, brațele înainte, bastonul apucat de la capete ; îndoirea unui genunchi cu ducerea celuilalt picior lateral, sprijinit pe vîrf.

Indicații metodice : se poate executa și cu partener.

60. Stînd cu genunchii îndoiți, brațele înainte, bastonul apucat de la capete ; ducerea alternativă a picioarelor înainte sprijinite pe călcîi, menținînd greutatea pe piciorul îndoit.

61. Stînd, brațele înainte, bastonul apucat de la capete ; îndoirea unui picior, celălalt picior întins în față, fără a atinge solul.

Indicații metodice : se poate executa și cu bastonul la ceafă sau cu brațele sus, individual sau cu partener, cu genunchiul jumătate sau complet îndoit.

62. Culcat pe o latură, cu cotul îndoit, mîna opusă apucă bastonul de la capăt, în prelungirea brațului ; ducerea brațului liber prin lateral în sus și a piciorului de aceeași parte cît mai mult înapoi.

63. Stînd cu genunchii îndoiți, brațele jos, bastonul apucat de la capete ; săritură înaltă cu extensie și ducerea brațelor sus, apoi aterizare cu genunchii ușor îndoiți (fig. 67).

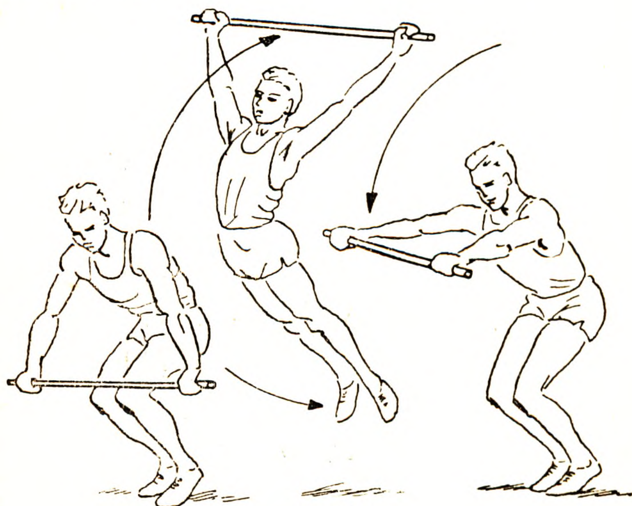


Fig. 67

Indicații metodice : se mai poate ateriza fie în fandat înainte, fie pe un picior cu vîrful piciorului opus sprijinit lateral ; la aterizare, brațele se duc înainte pentru echilibrare.

64. Stînd, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; săritură înaltă pe loc, ridicînd cît mai sus ambele picioare întinse în față și depărtate, cu aplecarea trunchiului înainte și atingerea vîrfurilor cu bastonul (fig. 68).

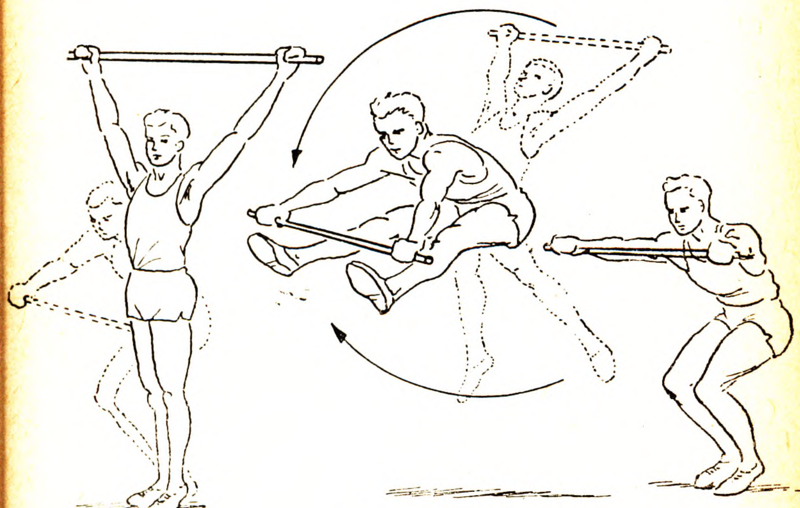


Fig. 68

65. Fandat înainte, brațele jos, bastonul apucat de la capete ; săritură înaltă cu schimbarea picioarelor în aer și întoarcere de 180°, urmată de aterizare în fandat în partea opusă (fig. 69).

Indicații metodice : în timpul săriturii, brațele pot fi duse prin înainte în sus.

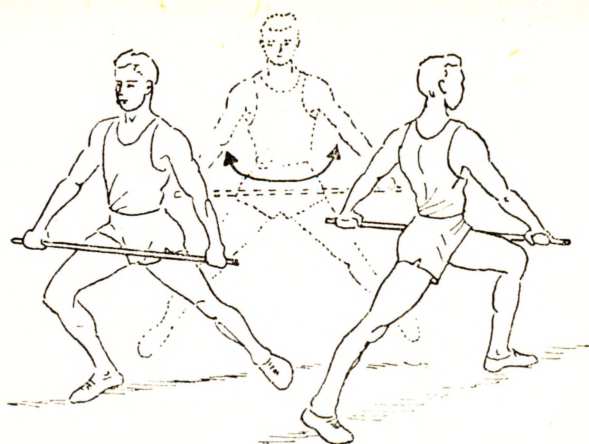


Fig. 69

66. Stînd pe un genunchi, brațele înainte, bastonul apucat de la capete ; săritură pe loc cu schimbarea genunchiului de sprijin (fig. 70).

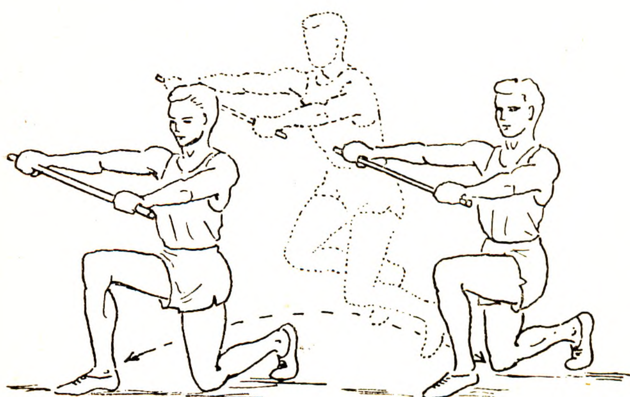


Fig. 70

67. Stînd pe genunchi, trunchiul îndoit înainte, brațele jos, bastonul apucat de la capete ; săritură înaltă cu ducerea brațelor sus și aterizare în stînd cu genunchii îndoiți și brațele înainte (fig. 71).

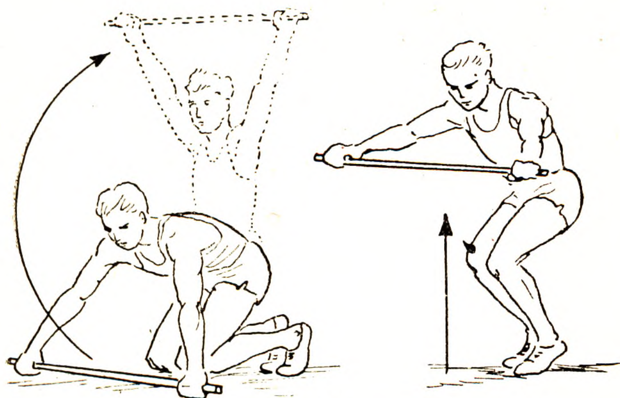


Fig. 71

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA ELASTICITĂȚII MUSCULARE (DE ÎNTINDERE)

Membrele superioare

68. Stînd, brațele jos, cîte un baston în fiecare mînă, apucat de la mijloc ; balansarea simultană și alternativă a brațelor înainte și înapoi.

69. Cîte doi față în față cu picioarele depărtate, brațele jos, executanții apucă reciproc bastoanele de la capete ; balansarea brațelor în plan frontal spre stînga și, pe jos, în continuare, spre dreapta.

Indicații metodice : balansarea se poate face și cu un singur baston ținut în același timp de ambii executanți de la cîte un capăt.

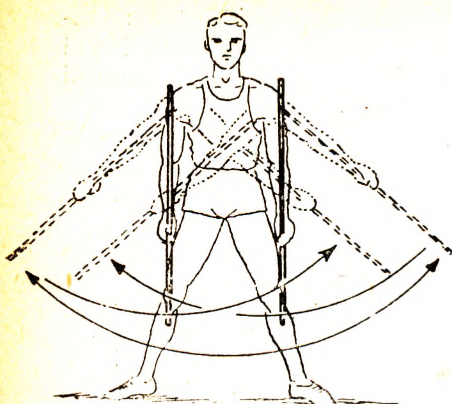


Fig. 72

70. Stînd cîte doi față în față, bastoanele prinse ca la exercițiul anterior ; balansarea brațelor înainte și înapoi.

71. Depărtat stînd, brațele jos, cîte un baston în fiecare mînă apucat de la mijloc în prelungirea brațului ; balansarea laterală a brațelor (fig. 72).

Indicații metodice : se face o balansare spre stînga cu ambele brațe și apoi spre dreapta ; se execută și cu bastoanele apucate de la capete ; privirea urmărește bastonul.

Variantă. Același exercițiu, dar cu un singur baston apucat de la capete.

72. Depărtat stînd, brațele jos, cîte un baston în fiecare mînă apucat de la mijloc în prelungirea brațului ; balansare laterală cu încrucișarea brațelor în față printr-o ușoară îndoire din articulația cotului (fig. 73).

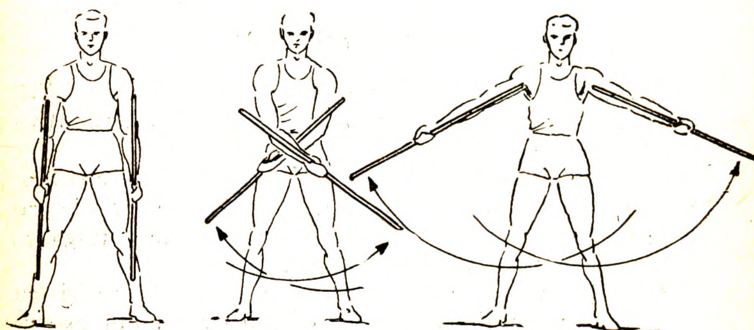


Fig. 73

Variantă. Din aceeaşi poziţie, balansare laterală cu încrucişarea braţelor în faţă şi la spate, alternativ.

Indicaţii metodice : se poate executa şi cu bastoanele apucate de la capete tot în prelungirea braţului.

73. Depărtat stînd, braţele jos, mîna dreaptă apucă bastonul de la mijloc în prelungirea braţului ; balansarea braţelor lateral, prin faţă, cu trecerea bastonului dintr-o mînă în cealaltă (fig. 74).

Indicaţii metodice : se poate executa şi cu bastonul apucat de la capăt.

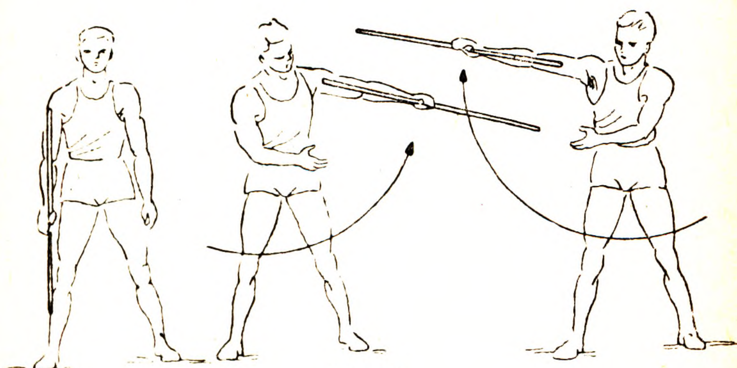


Fig. 74

74. Depărtat stînd, braţele jos, bastonul apucat cu mîna dreaptă de la capăt ; balansarea braţelor lateral cu schimbarea bastonului în faţă şi la spate (fig. 75).

75. Stînd, braţul drept înainte, lateral sau sus, bastonul apucat de la capăt, cealaltă mînă pe şold ; rotare în articulaţia pumnului (fig. 76).

Indicaţii metodice : se execută întîi cu o mînă şi apoi cu cealaltă, sau cu ambele deodată, întinse lateral ; în acest ultim caz se ţine cîte un baston în fiecare mînă.

76. Stînd, coatele lipite de trunchi, cîte un baston în fiecare mînă apucat de la capăt ; rotări spre stînga şi

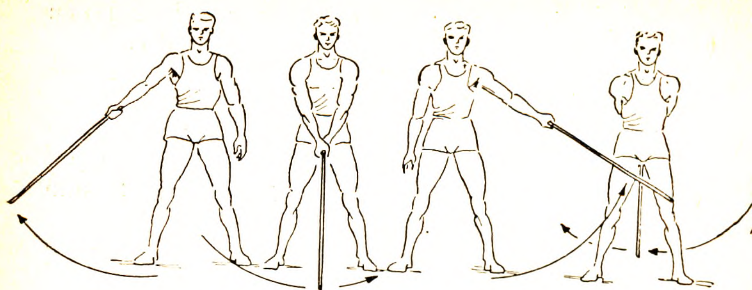


Fig. 75

spre dreapta şi opturi, simultan în aceeaşi direcţie sau încrucişate, executînd mişcarea numai din antebraţe (fig. 77).

Indicaţii metodice : se poate executa şi cu un singur baston, celălalt braţ pe şold.

77. Depărtat stînd, braţele întinse lateral, cîte un baston în fiecare mînă apucat de la capăt ; rotare din

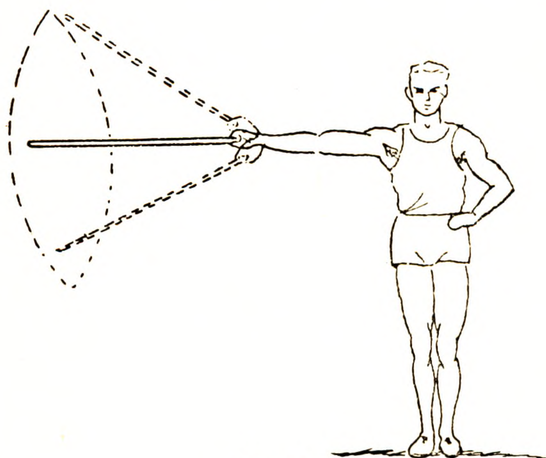


Fig. 76

articulaţia umărului în ambele sensuri, în plan sagital (fig. 78).

Indicaţii metodice : se execută rotări cu rază de acţiune din ce în ce mai mare.

78. Depărtat stînd, braţele jos, cîte un baston în fiecare mînă, apucat de la mijloc în prelungirea braţului ; rotarea braţelor în plan frontal.

Indicaţii metodice : după două rotări spre stînga se execută două rotări spre dreapta şi aşa mai departe.

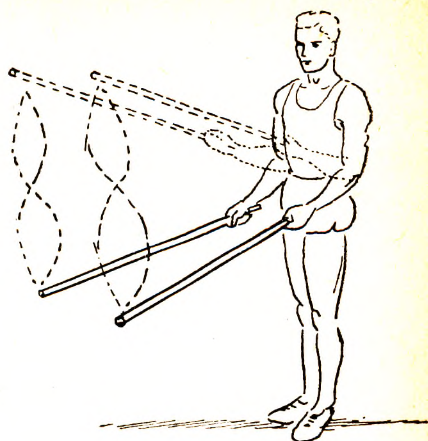


Fig. 77

79. Stînd, braţele jos, cîte un baston în fiecare mînă, apucat de la capăt ; rotarea simultană şi alternativă a braţelor înainte şi înapoi.

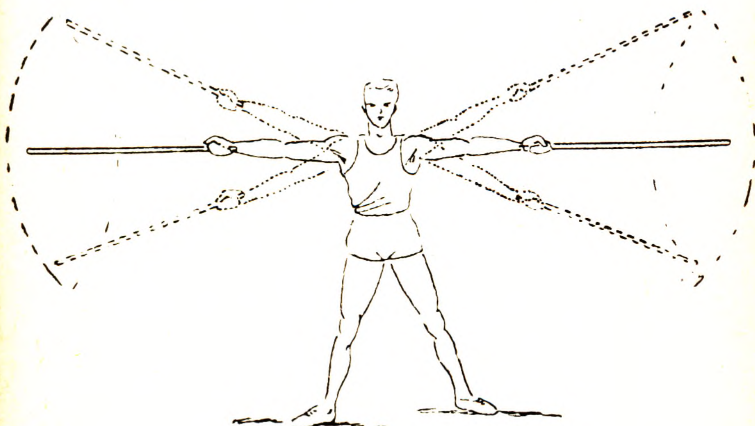


Fig. 78

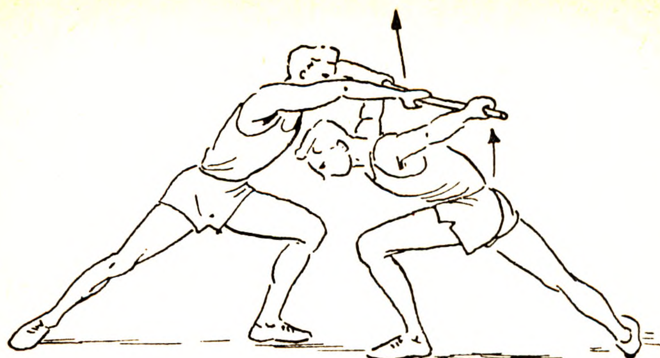


Fig. 79



Fig. 80

Indicaţii metodice: bastoanele pot fi apucate şi de la mijloc în prelungirea braţelor.

80. Culcat cu faţa în jos, braţele apucă bastonul ţinut de la capete de un partener care se află în poziţia stînd; învîrtirea celui care stă în poziţia culcat pînă la dezlipirea acestuia de sol.

81. Fandat înainte cu trunchiul aplecat în faţă, bastonul la spate apucat de la capete; ducerea braţelor înapoi şi în sus cu ajutorul unui partener care stă tot în fandat şi care trage uşor bastonul în sus (fig. 79).

Variantă. Tot din poziţia fandat, cu bastonul ţinut cu coatele îndoite la spate, partenerul apucă bastonul cu o mînă de la mijloc, iar cealaltă o sprijină pe ceafă; ducerea braţelor înapoi şi sus cu presiuni pe ceafă (fig. 80)

Trunchi

a) Musculatura spatelui

82. Stînd, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; fandare înainte cu îndoirea trunchiului în față pînă ce bastonul atinge solul și revenire (fig. 81).

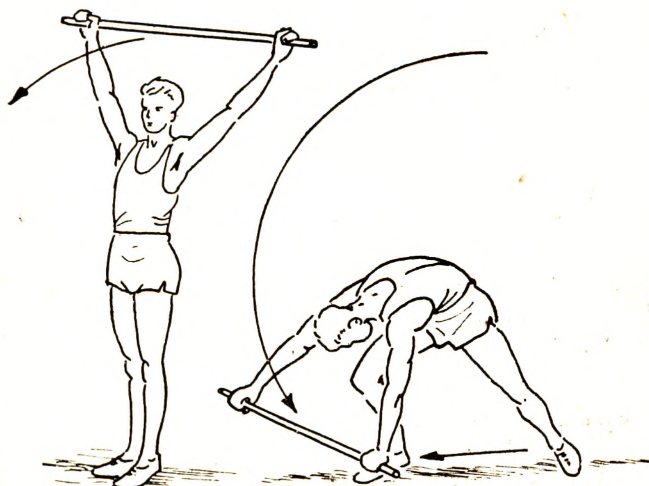


Fig. 81

83. Stînd pe genunchi, bastonul la spate, apucat de la capete ; îndoirea trunchiului în față cu ducerea brațelor înapoi sus și revenire.

Indicații metodice : trunchiul se îndoaie pînă ce capul atinge genunchii, iar șezuta călcîiele.

84. Stînd pe genunchi, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; așezare pe călcîie, cu îndoirea trunchiului în față pînă ce bastonul, cu brațele întinse, atinge solul ; revenire (fig. 82).

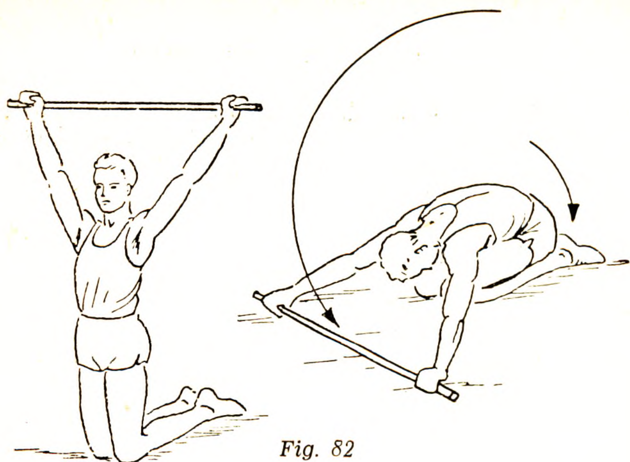


Fig. 82

85. Şezînd încrucişat, bastonul la ceafă apucat de la capete ; îndoirea trunchiului în faţă, cu arcuire şi revenire (fig. 83).

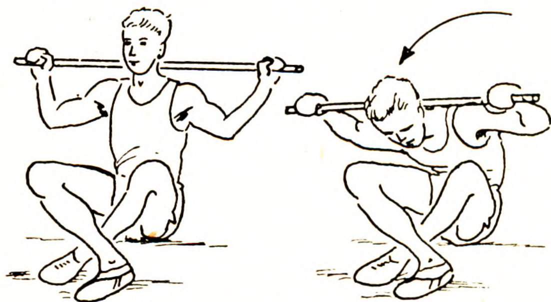


Fig. 83

b) Musculatura abdominală

86. Pe genunchi, pe călcîie şezînd, bastonul la ceafă apucat de la capete, ridicarea şezutei cu extensia trunchiului (fig. 84).

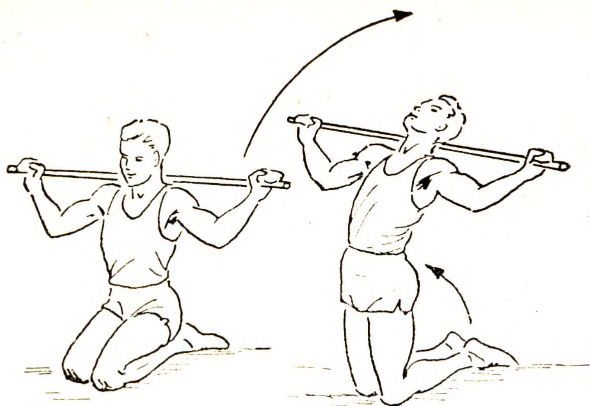


Fig. 84

87. Stînd pe genunchi, brațele jos, bastonul apucat de la capete, ducerea brațelor sus cu extinderea trunchiului pînă ce bastonul atinge solul (podul) și revenire (fig. 85).

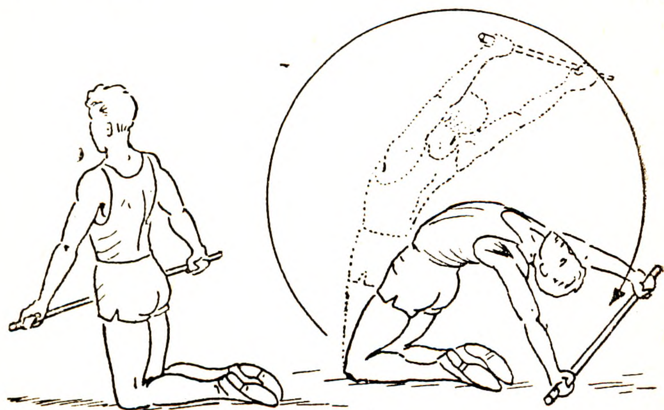


Fig. 85

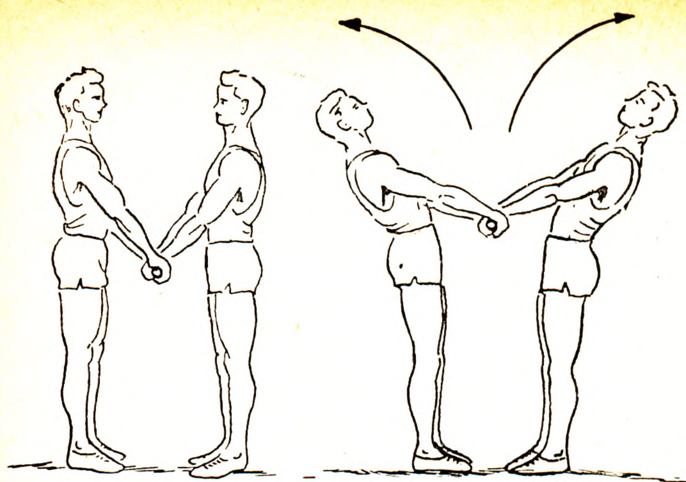


Fig. 86

88. Cîte doi, stînd faţă în faţă, picioarele apropiate, braţele jos, bastonul apucat reciproc de la capete ; extensia simultană a trunchiului (fig. 86).

Variantă. Din aceeaşi poziţie, extensia trunchiului, simultan sau alternativ, cu ducerea unui picior întins înapoi (fig. 87).

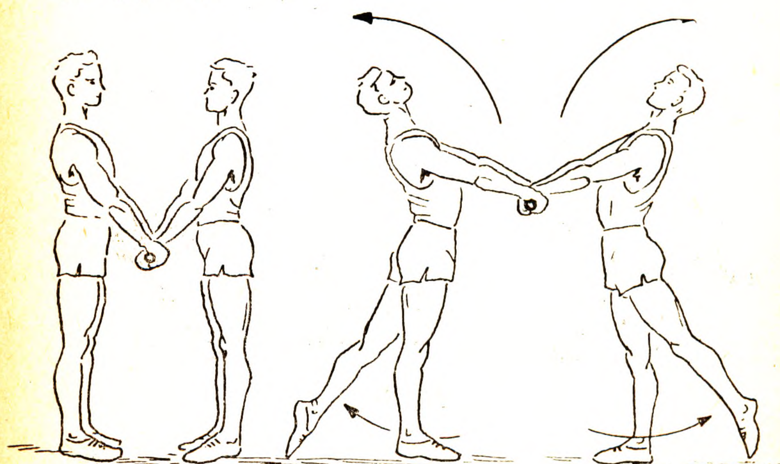


Fig. 87

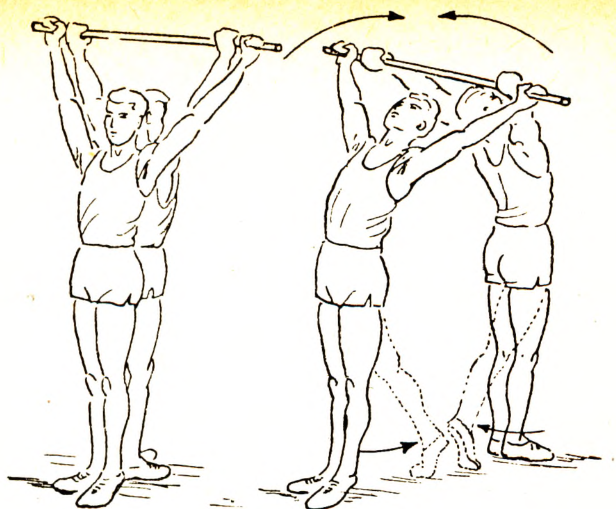


Fig. 88

89. Stînd spate în spate, picioarele apropiate, brațele sus, bastonul apucat reciproc de la capete ; pas înainte cu extensia simultană a trunchiului (fig. 88).

90. Cîte doi stînd față în spate cu picioarele depărtate ; cel din spate ține brațele jos cu bastonul apucat de la capete, iar cel din față apucă de asemenea bastonul, la spate, și extinde trunchiul, în timp ce partenerul înclină corpul înapoi pentru echilibrare (fig. 89).

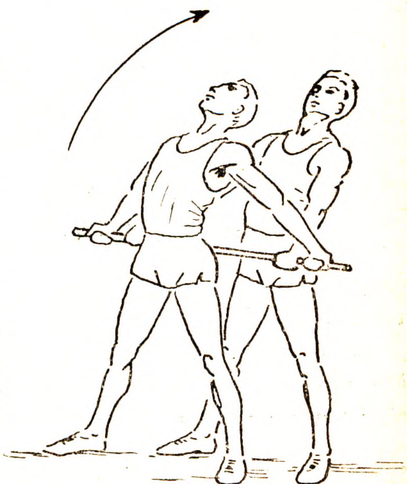


Fig. 89

91. Cîte doi, stînd pe genunchi spate în spate, brațele sus, bastonul apucat de ambii executanți de la capete; unul din parteneri execută o îndoire înainte a trunchiului cu lăsarea șezutei pe călcîie, apoi revine și

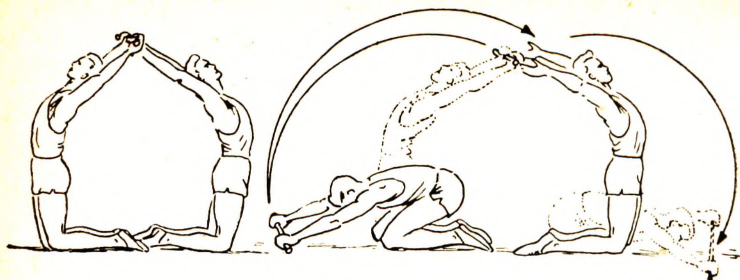


Fig. 90

cu extensie transmite bastonul partenerului, care execută acelaşi lucru (fig. 90).

92. Cîte doi, stînd pe un genunchi faţă în spate, braţele sus, bastonul apucat reciproc de la capete ; executantul din faţă, deplasează bazinul înainte, extinzînd trunchiul în mod pasiv ; în timp ce executantul dinapoi sprijină, localizînd mai precis mişcarea primului (fig. 91).

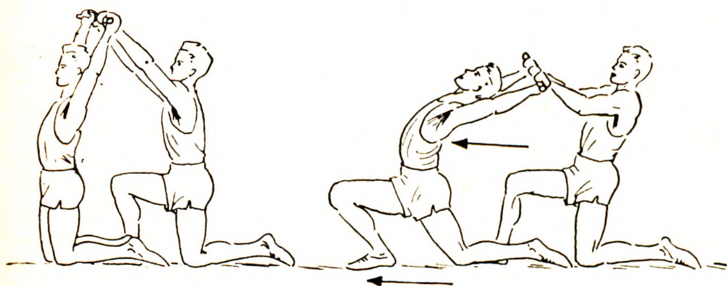


Fig. 91

Indicaţii metodice : la repetare, executanţii îşi schimbă rolurile.

93. Cîte doi stînd spate în spate, braţele sus, bastonul apucat reciproc de la capete ; îndoirea trunchiului în faţă, alternativ, cu ridicarea partenerului (fig. 92).

94. Culcat cu fața în jos, vîrfurile sprijinite de șipca scării fixe, brațele sus, bastonul apucat de la capete; extensia trunchiului cu ajutorul unui partener care apucă reciproc bastonul, și care stă în fața executantului cu trunchiul ușor îndoit și picioarele semiflectate (fig. 93).

Variantă. Același exercițiu se poate executa cu mîinile apucate de scara fixă, iar partenerul ridică picioa-

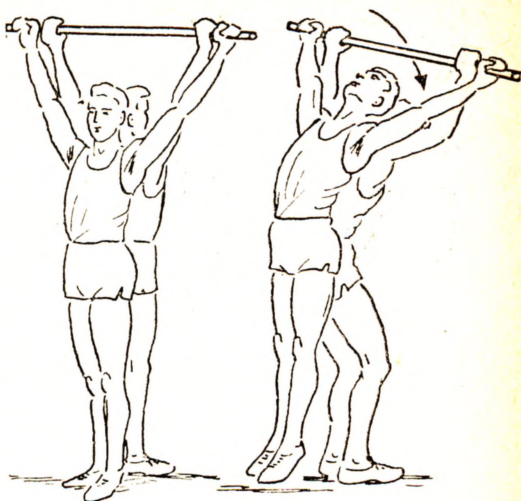


Fig. 92

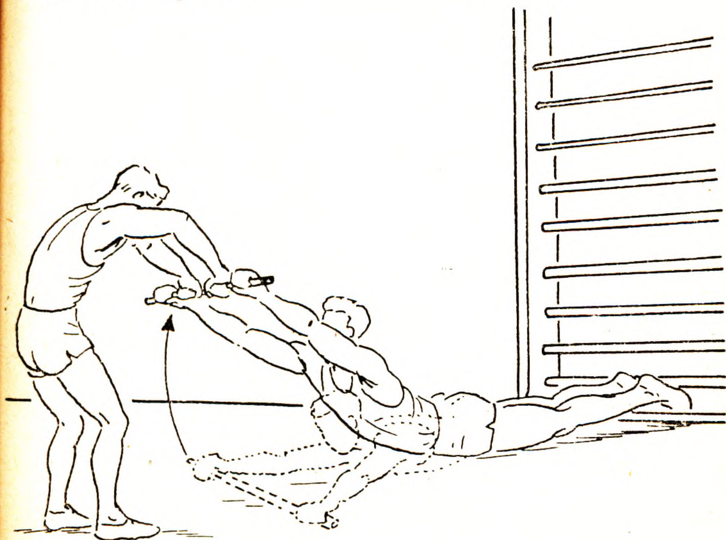


Fig. 93

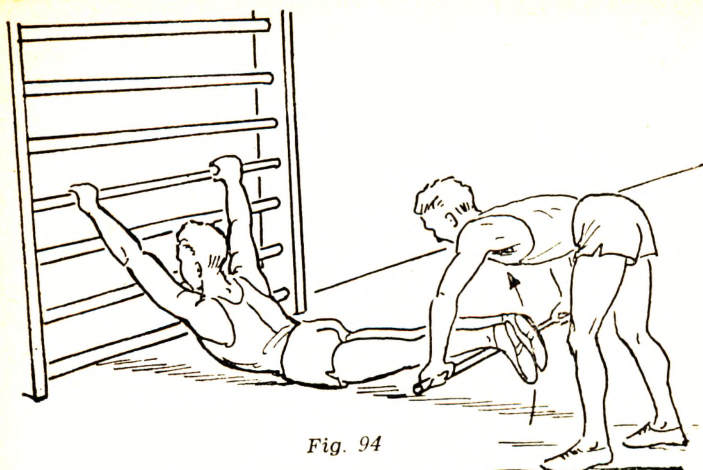


Fig. 94

rele executantului cu ajutorul bastonului pe care îl ţine apucat de la capete, sprijinit pe faţa internă a labei piciorului executantului (fig. 94).

95. Cîte doi stînd faţă în faţă: un executant stă cu braţele îndoite apucînd bastonul de la capete, celălalt stă sprijinit înainte; din această poziţie, extinderea trunchiului (fig. 95).

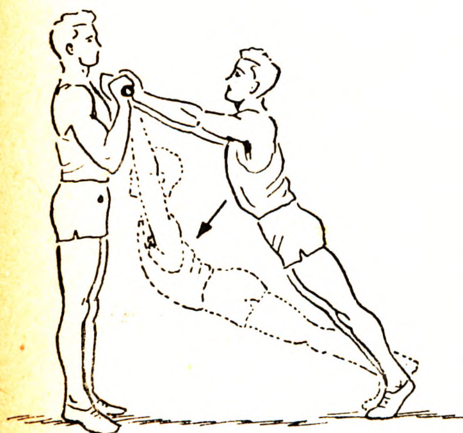


Fig. 95

96. Cîte doi, faţă în spate: executantul din faţă, şezînd cu spatele sprijinit de genunchiul partenerului, întinde braţele sus, apucînd bastonul de la capete; partenerul dinapoi, stînd cu un picior fandat înainte şi braţele jos, apucă re-

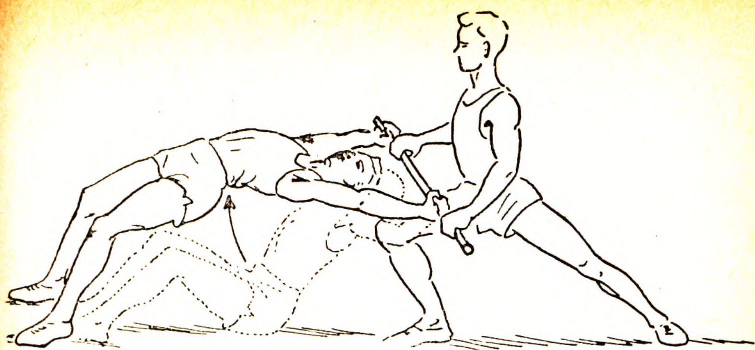


Fig. 96

ciproc bastonul de la capete şi ajută pe executant să facă o extensie maximă a trunchiului, amîndoi deplasîndu-şi mult centrul de greutate a corpului înainte (fig. 96).

c) Musculatura laterală

97. Depărtat stînd, braţele sus, bastonul apucat de la capete ; îndoirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta (fig. 97).



Fig. 97

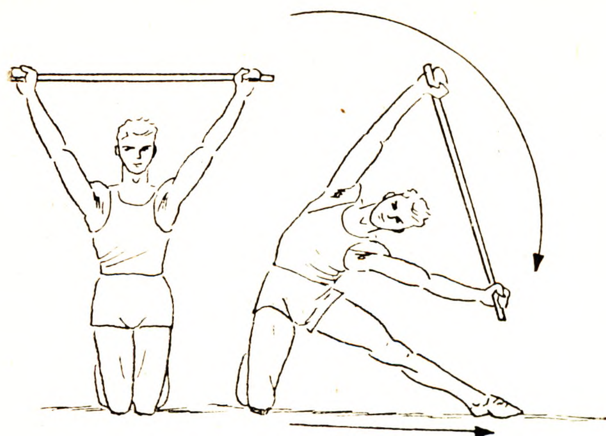


Fig. 98

98. Stînd pe genunchi, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; ducerea unui picior lateral și îndoirea trunchiului în aceeași direcție (fig. 98).

99. Cîte doi, stînd alăturat, brațele din exterior sus, iar celelalte jos, bastonul apucat de la capete la verticală între parteneri ; fandare laterală cu îndoirea trunchiului spre interior (fig. 99).

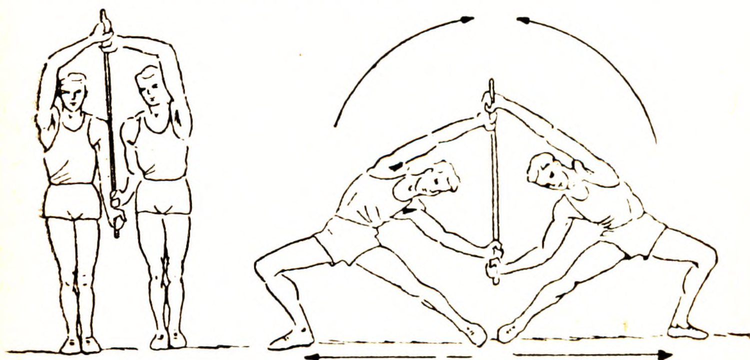


Fig. 99

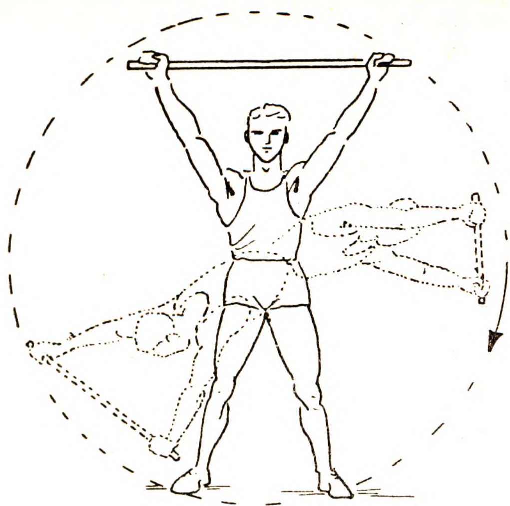


Fig. 100

100. Depărtat stînd, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; rotarea trunchiului spre stînga și spre dreapta (fig. 100).

Membrele inferioare

101. Depărtat stînd, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; îndoirea trunchiului înainte, pînă ce bastonul atinge solul și revenire (fig. 101).

Indicații metodice : în timpul îndoirii, picioarele și brațele rămîn întinse. Se poate executa și cu picioarele apropiate.

102. Stînd, bastonul la spate apucat de la capete ; îndoirea trunchiului în față cu alunecarea bastonului pe gambă și revenire (fig. 102).

Indicații metodice : în timpul îndoirii, bărbia se trage în piept.

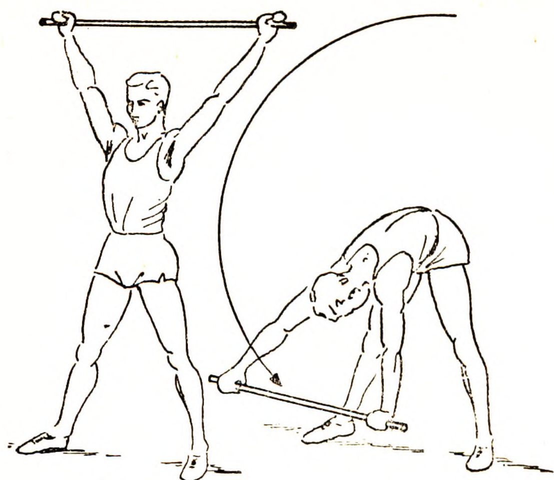


Fig. 101

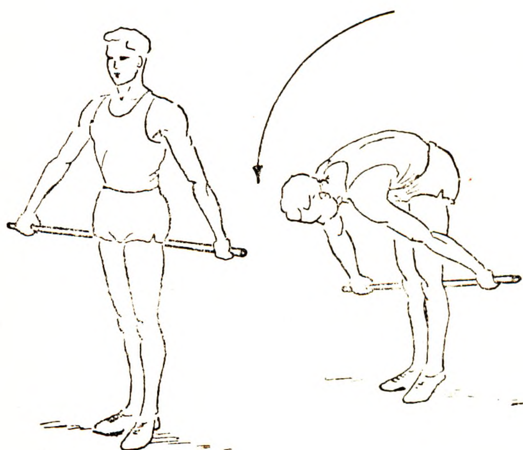


Fig. 102

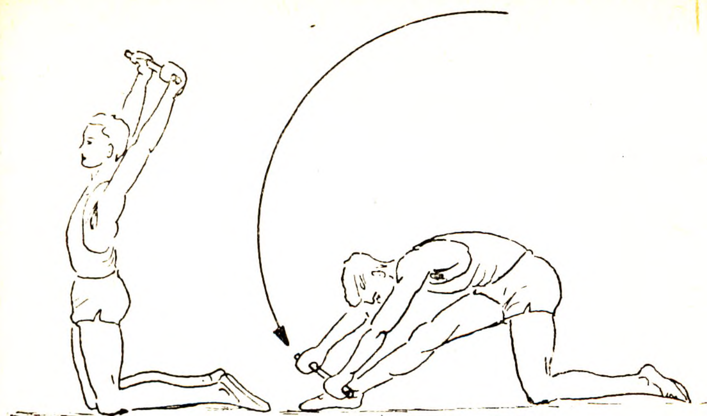


Fig. 103

103. Pe genunchi, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; ducerea unui picior întins înainte cu îndoirea trunchiului spre el și revenire (fig. 103).

104. Șezînd, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; îndoirea trunchiului în față pînă ce bastonul atinge vîrfurile picioarelor și revenire.

Indicații metodice : picioarele se țin întinse și apropiate.

105. Aceeași poziție ca la exercițiul anterior ; îndoirea trunchiului în față, sprijinind tălpile pe baston, îndoirea pasivă a genunchilor, prin tracțiunea brațelor, și apoi întinderea lor energică, cu localizare activă (fig. 104).

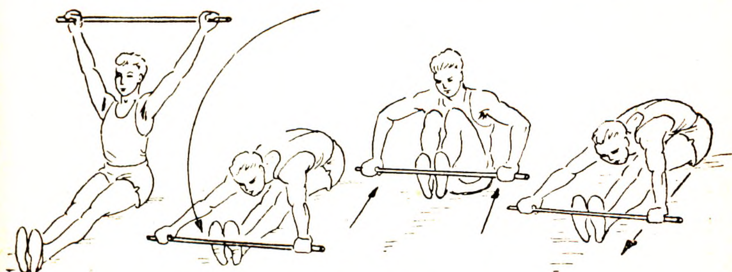


Fig. 104



Fig. 105

106. Culcat pe spate, un picior îndoit, bastonul sub genunchi, apucat de la capete cu priza de jos ; tragerea genunchiului spre piept, cu o uşoară ridicare a trunchiului (fig. 105).

107. Şezînd cîte doi faţă în faţă, cu picioarele depărtate talpă în talpă, braţele înainte, bastonul apucat reciproc de la capete ; îndoirea alternativă a trunchiului (fig. 106).

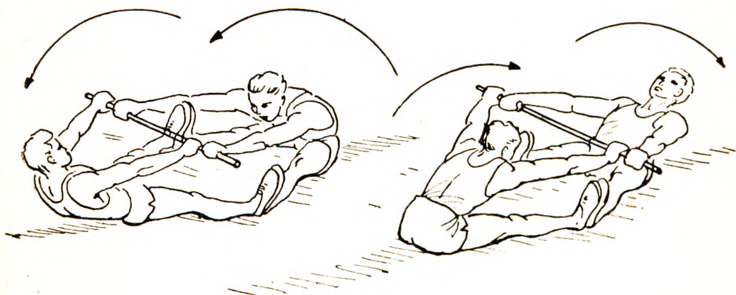


Fig. 106

108. Cîte doi faţă în faţă şezînd, unul din parteneri sprijină picioarele întinse pe umerii celuilalt partener, care stă cu genunchii îndoiţi, braţele în faţă cu bastonul apucat reciproc de la capete şi mijloc ; îndoirea trunchiului înainte prin tracţiunea bastonului de către partenerul care stă cu picioarele îndoite (fig. 107).

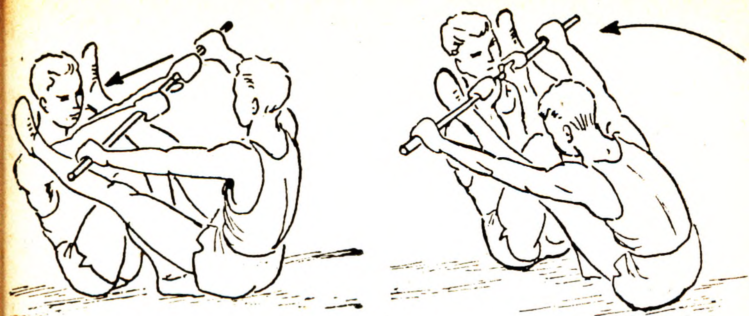


Fig. 107

Indicaţii metodice : partenerul care execută tracţiunea apucă bastonul de la mijloc între picioarele celuilalt.

109. Stînd, braţele sus, bastonul apucat de la capete ; balansarea unui picior înainte cît mai amplu, cu ducerea braţelor la orizontală şi atingerea bastonului cu vîrful (fig. 108).

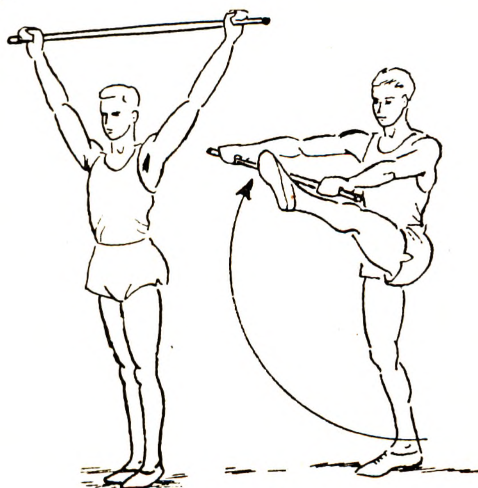
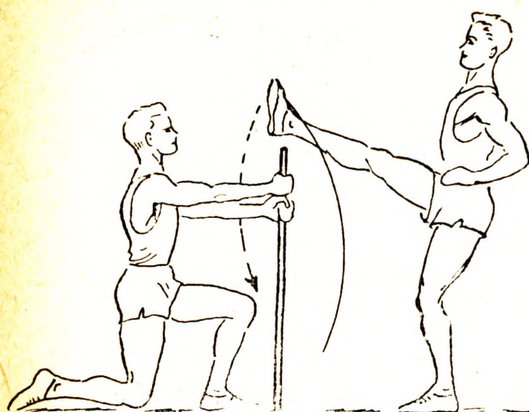
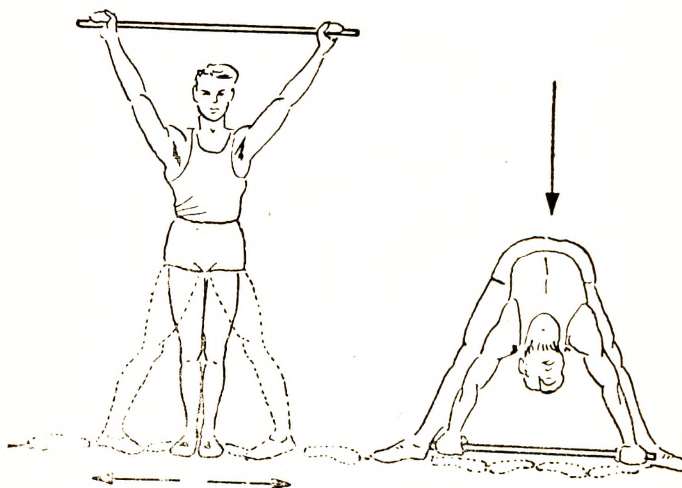


Fig. 108


Fig. 109

110. Stînd cu mîinile pe șold; ridicarea unui picior cu genunchiul întins și trecerea lui peste bastonul ținut vertical pe sol de către un partener care stă în față pe un genunchi (fig. 109).

111. Stînd, brațele sus, bastonul apucat de la capete; depărtarea progresivă și maximă a picioarelor, prin schimbarea simultană a tălpilor, vîrf-călcîi, spre lateral, cu îndoirea trunchiului înainte ; pînă ce bastonul atinge solul (fig. 110).


Fig. 110

Indicații metodice : în cazul că există o mai mare mobilitate, îndoirea trunchiului continuă cu ducerea brațelor între picioare și înapoi.

112. Stînd cu trunchiul mult îndoit înainte, bastonul ținut cu vîrful degetelor (mîinile fiind la lățimea umerilor), cît mai aproape de sol ; pășire peste înainte și înapoi, cu genunchii cît mai întinși (fig. 111).

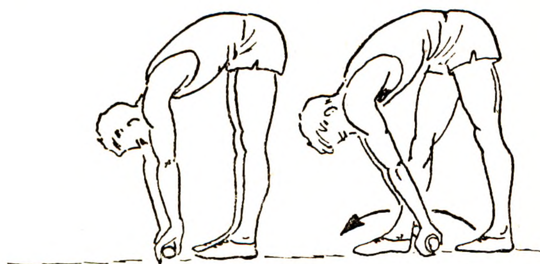


Fig. 111

Indicații metodice : la început bastonul se așază pe sol, fără a desprinde mîinile, picioarele fiind apropiate și genunchii ușor îndoiți, executînd chiar exerciții pregătitoare prin sprijinirea vîrfului pe baston. Se poate îngreuia ridicînd bastonul la o înălțime mai mare.

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÎNĂRII

113. Depărtat stînd, bastonul în față la verticală apucat cu o mînă de la capătul de jos ; suprapunerea mîinilor succesiv pe baston pînă se ajunge la capătul de sus.

Indicații metodice : mișcarea se execută foarte repede.

114. Depărtat stînd, brațele înainte, bastonul apucat cu priza de jos de la capete ; răsucirea pumnului drept înăuntru, apoi a pumnului stîng, pînă la poziția răsucit

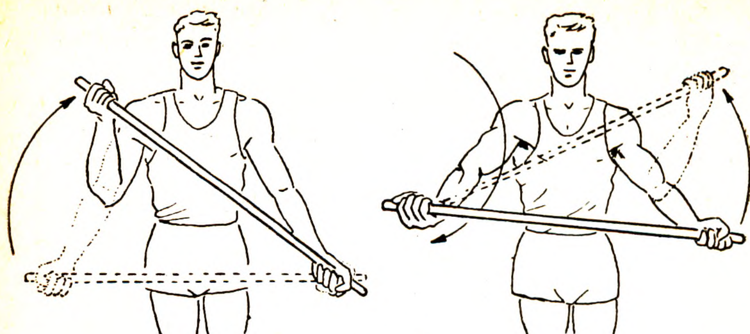


Fig. 112

la maximum înăuntru apucat ; revenire prin răsucirea inversă a pumnilor (fig. 112).

115. Depărtat stînd, brațele jos, bastonul apucat de la capete ; răsucirea bastonului în jurul trunchiului.

Indicații metodice : timpul 1 — ducerea bastonului lateral pe verticală, lîngă corp, în partea stîngă ; timpul 2 — mîna dreaptă trece peste cap, ducînd bastonul la spate ; timpul 3 — mîna stîngă ridică capătul bastonului deasupra capului, lateral în partea dreaptă ; pe timpul 4 — mîna stîngă coboară, ducînd bastonul în poziția de plecare (fig. 113).

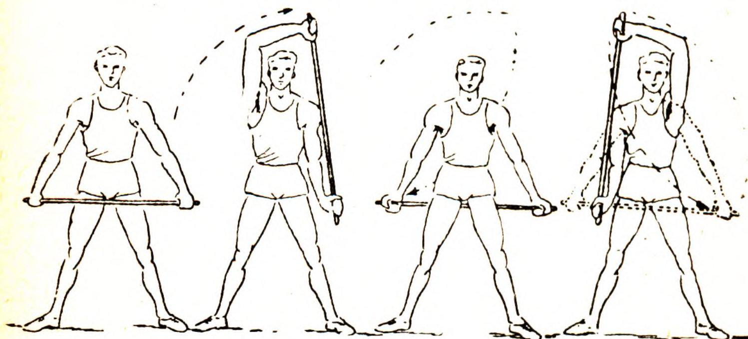


Fig. 113

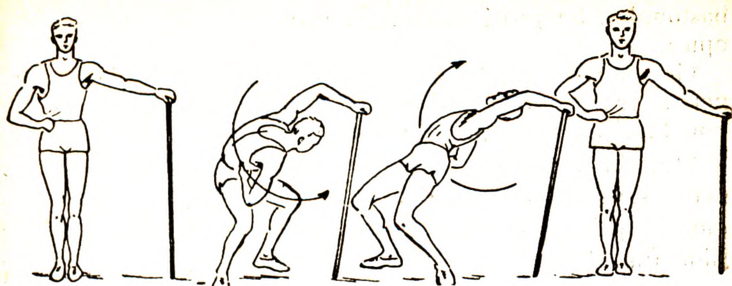


Fig. 114

116. Stînd, o mînă pe şold, cealaltă se sprijină lateral pe baston ; trecerea trunchiului pe sub braţul care sprijină bastonul, cu întoarcere de 360° şi revenire în poziţia de plecare (fig. 114).

Indicaţii metodice : se poate executa şi cu sprijinirea bastonului în colţul sălii sau într-o groapă.

117. Stînd, bastonul ţinut cu o mînă în faţă, sprijinit pe sol, în poziţie verticală ; trecerea unui picior peste baston, dinafară spre interior şi invers (fig. 115).

Indicaţii metodice : în timpul trecerii, mîna părăseşte priza, reapucînd apoi imediat, înainte de căderea

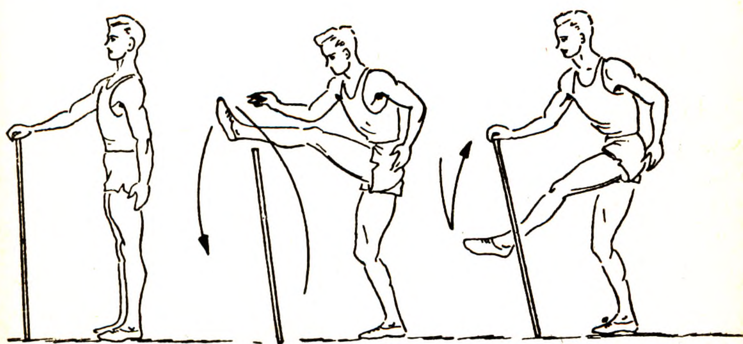


Fig. 115

bastonului. Se poate executa și prin reapucare cu mîna opusă.

118. Stînd, brațele jos, bastonul apucat de la capete ; trecerea unui picior peste baston, înainte și înapoi, fără părăsirea prizei mîinilor.

119. Stînd, brațele înainte, bastonul apucat de la capete ; săritură cu ambele picioare deodată peste baston înainte, printre mîinile care se găsesc la lățimea umerilor (fig. 116).

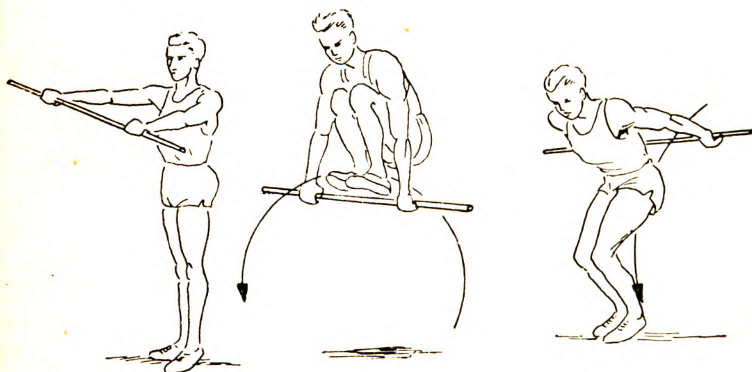


Fig. 116

Indicații metodice : în momentul săriturii, brațele coboară energic pentru a ușura trecerea bastonului pe sub picioare. Se execută înainte și înapoi. Ca exercițiu pregătitor se poate folosi săritura cu trecerea unui singur picior, în poziția călare.

120. Stînd călare pe baston, trunchiul îndoit, mîinile apucă bastonul de la capete ; săritură pe loc peste baston cu schimbarea picioarelor prin forfecare (fig. 117).

121. Depărtat stînd, bastonul jos în fața corpului, apucat de la capete ; ducerea piciorului stîng peste mîna stîngă, cu introducerea lui peste baston, în interior,

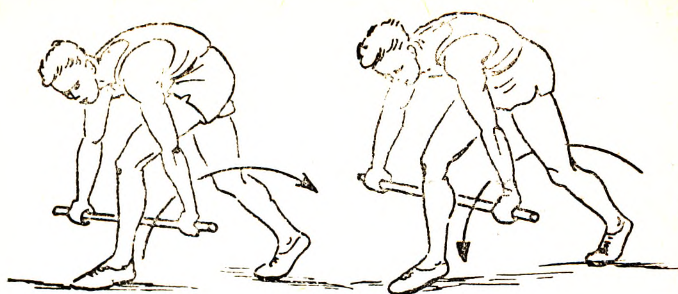


Fig. 117

sprijinind talpa pe sol și ghemuind trunchiul ; ducerea brațului drept spre stînga în sus înapoi, trecîndu-l peste cap ; prin îndoirea maximă a cotului drept și extensia trunchiului, ducerea bastonului la spate jos, cu întinderea genunchilor și ridicare în stînd pe piciorul stîng ; apoi trecerea bastonului înainte pe sub șezută și pe sub piciorul drept, revenind în poziția inițială (mîna dreaptă rămîne cu priza răsucită).

Indicații metodice : este un exercițiu foarte bun și pentru verificarea mobilității ; în timpul executării lui, mîinile nu părăsesc nici un moment priza pe baston (fig. 118).

EXERCIȚII DE RELAXARE

122. Stînd șoldiu cu sprijin pe bastonul ținut în față vertical pe sol.

123. Bastonul la spate, sprijinit cu capătul inferior în colțul sălii sau într-o groapă ; rezemarea mîinilor și a spatelui de capătul superior al bastonului.

124. Șezînd călare, cu genunchii îndoiți, pe două bastoane sprijinite oblic între picioare, capetele din față fiind ținute cu mîinile.

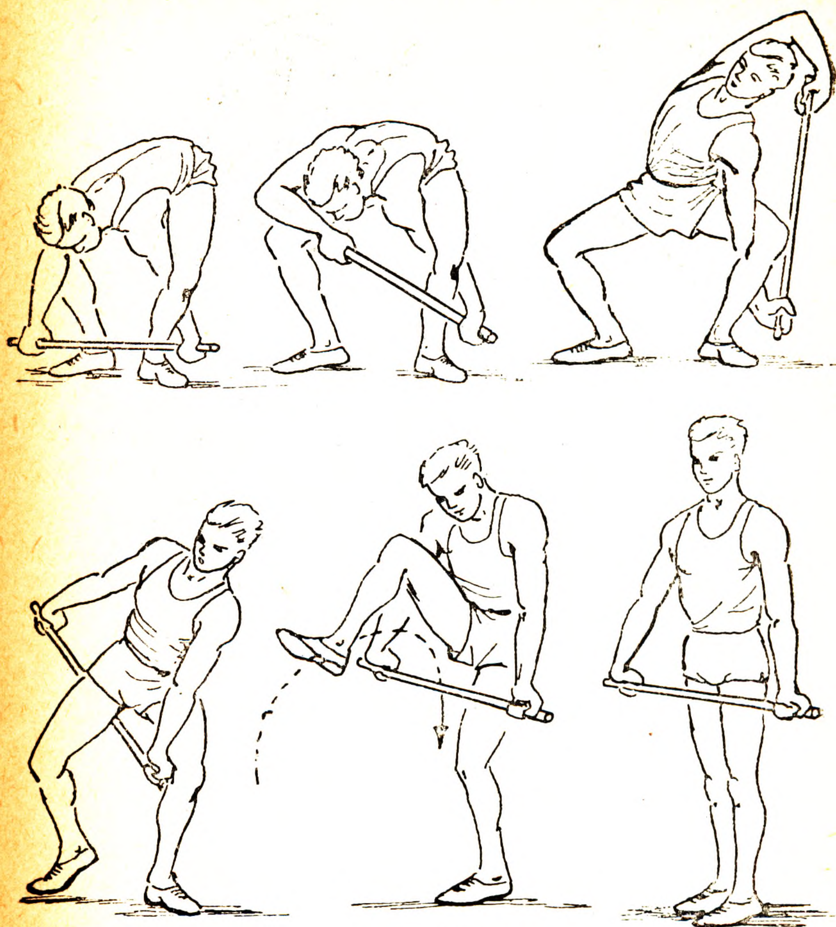


Fig. 118

125. Cîte doi, față în față, reciproc așezați unul pe genunchiul celuilalt (piciorul opus sprijinit înapoi); sprijinirea mîinilor și a capului pe cîte un baston ținut lateral vertical.

CAPITOLUL III

EXERCIȚII PENTRU FORMAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ

Formarea deprinderilor motrice este una din sarcinile de bază ale procesului de instruire din cadrul educației fizice.

„Prin *deprinderi motrice* înțelegem acțiuni cu un scop precis, a căror îndeplinire are un caracter automatizat și care, cu alte cuvinte, nu necesită o atenție îndreptată în mod special asupra mișcării" [1].

În cadrul procesului de instruire, prin practicarea exercițiilor fizice, elevii își însușesc deprinderile motrice de bază ca : mersul, alergarea, săriturile, aruncarea, cățărarea, tracțiunile, transportarea, precum și o serie de deprinderi speciale cum sînt : înotul, vîslitul, mersul pe schi sau pe bicicletă etc.

Prin însușirea acestor deprinderi se pot rezolva mai bine și mai repede sarcinile motrice. Ele dau o mare libertate de acțiune și duc la economisirea forței fizice, mișcările desfășurîndu-se fără o prealabilă gîndire și reprezentare a lor.

Formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază în cadrul procesului de instruire ușurează timpul de însușire a procedeelor tehnice specifice diferitelor ramuri sportive.

Prin aspectul variat al deprinderilor motrice, oamenii sînt pregătiți să facă față în cele mai bune condiții activității de zi cu zi din școală și producție, precum și unor condiții speciale care se ivesc la un moment dat în viața de toate zilele sau în activitatea sportivă (turism, alpinism, schi : parcurgerea unor trasee dificile, transportarea unui accidentat, trecere peste obstacole naturale etc.).

---

1 *V. V. Belinovici :* „Procesul învățării în educația fizică", Editura Tineretului — Cultură fizică și sport, 1959, pag. 14.

În continuare vom face o scurtă caracterizare și vom da cîteva indicații metodice privind exercițiile descrise în cadrul acestui capitol.

Aruncările și prinderile se pot desfășura individual cu partener sau în grup, folosind unul sau mai multe bastoane.

Tracțiunile și împingerile se execută cu partener, pe cît posibil de aceeași talie și greutate, ducînd picioarele în diferite poziții, pentru sprijin și echilibrare. Se pot desfășura și sub formă de concurs și joc.

Deplasările simple peste baston, prin felul lor de desfășurare, contribuie la mărirea gradului de mobilitate articulară.

De asemenea, pot fi mijloace pregătitoare pentru învățarea anumitor procedee tehnice din gimnastică sau atletism (garduri) etc., precum și mijloace pregătitoare pentru activitatea de zi cu zi din procesul muncii.

Săriturile aplicative peste baston sînt mijloace ajutătoare pentru învățarea anumitor elemente ale tehnicii săriturilor din gimnastică sau atletism ; totodată ele contribuie la pregătirea fizică generală, prin dezvoltarea calităților fizice, morale și de voință și prin influența generală ce o au asupra sistemelor și organelor corpului.

După modul cum se pot executa săriturile (cu ambele picioare sau cu un picior, cu picioarele încrucișate, cu o latură, cu spatele), după felul cum poate fi așezat bastonul (de-a lungul, transversal, oblic) se pot face o serie întreagă de combinații de sărituri peste baston.

Exercițiile de sărituri peste baston contribuie în special la tonificarea musculaturii picioarelor, abdomenului și întărirea articulațiilor.

Exercițiile cu bastoane ce se execută pentru formarea și perfecționarea simțului de echilibru nu se deosebesc prea mult de celelalte exerciții de echilibru care se efectuează liber sau cu diferite greutăți (minge, partener etc.), pe diferite aparate.

Exercițiile de echilibru cu bastoane trebuie să ajute la dezvoltarea atenției, preciziei în mișcare, prezenței

de spirit, curajului, perseverenţei, îndemînării şi coordonării.

Ele se pot executa din poziţia stînd sau din mers, pe sol (pe baston), pe o bancă întoarsă, pe bîrna de concurs sau bîrna de gimnastică (înălţimea se stabileşte în funcţie de particularităţile executanţilor şi gradul lor de antrenament), iar bastonul se foloseşte ca mijloc de îngreuiere a exerciţiului.

Mişcările se execută cu centrul de greutate la nivelul normal sau cu el coborît.

Exerciţiile de tîrîre cu bastoane contribuie atît la dezvoltarea fizică multilaterală a celor care le practică, cît şi la formarea unor deprinderi aplicative, necesare în viaţă. Ele se folosesc de asemenea şi cu scop corectiv în cultura fizică medicală.

Procedeele de tîrîre sînt de mai multe feluri : pe patru labe, pe antebraţ şi genunchi, pe antebraţe şi vîrfurile picioarelor, pe o parte, lipit de pămînt etc.

Învăţarea exerciţiilor de tîrîre se va face pe parchet, pe covorul sau pe saltelele de gimnastică.

Ridicarea şi transportarea greutăţilor se efectuează individual, cu partener şi în grup. Folosirea bastoanelor în acest caz are rostul să ajute fie ridicarea, fie transportarea obiectelor sau partenerilor, prin faptul că greutatea acestora este mai bine repartizată, uşurînd sarcina susţinătorilor ; acest gen de exerciţii au mare aplicativitate la executanţii începători.

Escaladările peste bastoane pot fi împărţite în escaladări simple şi escaladări combinate. Cele simple se execută numai cu trecere peste bastoanele care sînt ţinute de parteneri în diferite poziţii, iar escaladările combinate, pe lîngă trecerea peste bastoane, se complică cu trecerea peste diferite obstacole ca : paralele inegale, bîrna de gimnastică etc.

În continuare vom trece la descrierea cîtorva exerciţii cu bastoane folositoare pentru formarea şi perfecţionarea deprinderilor motrice de bază. Bineînţeles, acestea sînt numai cîteva exemple. Profesorii, antrenorii,

instructorii şi chiar executanţii înşişi au posibilitatea să creeze mişcări şi combinaţii noi de tot felul.

Aruncări şi prinderi

1. Depărtat stînd, braţele jos, bastonul apucat de la capete cu priza de jos ; aruncarea bastonului în sus şi prinderea lui la nivelul pieptului.

2. Depărtat stînd, braţele înainte, bastonul la verticală, apucat de la mijloc cu mîna dreaptă ; aruncarea bastonului dintr-o mînă în cealaltă (fig. 119).

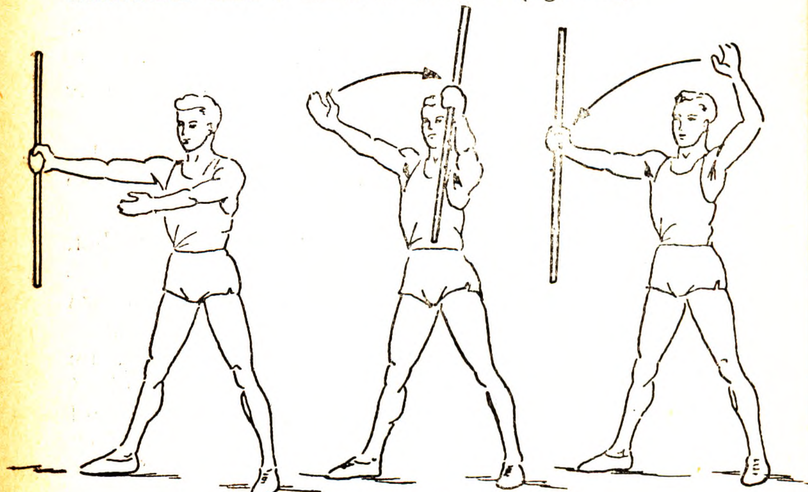


Fig. 119

Indicaţii metodice : pentru elan, braţele se duc lateral ; exerciţiul poate fi executat cu braţele întinse sau uşor îndoite.

3. Depărtat stînd, braţele oblic jos, palmele orientate în sus, bastonul apucat cu mîna dreaptă de la mijloc ; aruncarea bastonului dintr-o mînă în cealaltă prin lateral sus (fig. 120).

Indicaţii metodice : privirea urmăreşte traiectoria bastonului.

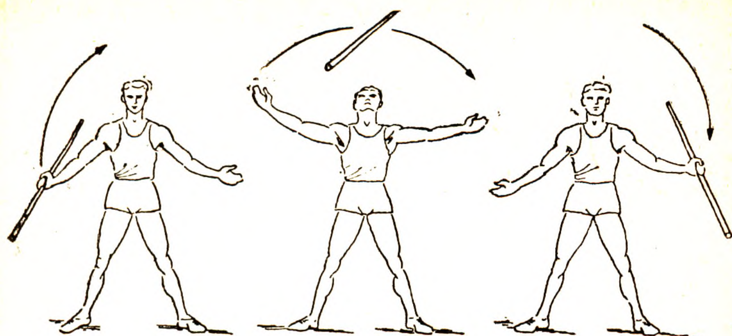


Fig. 120

4. Depărtat stînd, bastonul la spate, apucat de la capete ; aplecarea trunchiului cu aruncarea bastonului în sus-înainte și prinderea lui în față (fig. 121).

5. Stînd cîte doi față în față, la 2—3 pași distanță, fiecare executant ține în mîini un baston apucat de la

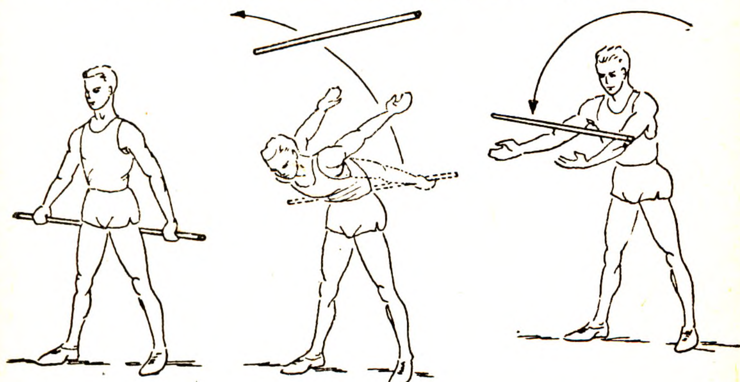


Fig. 121

capete ; aruncarea bastonului de la unul la celălalt (fig. 122).

Indicații metodice : un partener aruncă la nivelul șoldului, iar celălalt la nivelul pieptului sau capului.

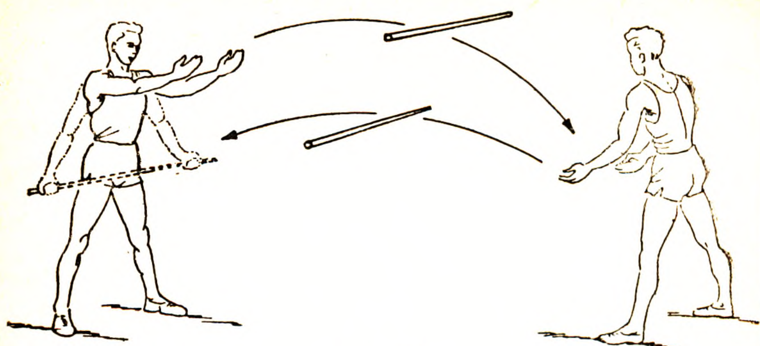


Fig. 122

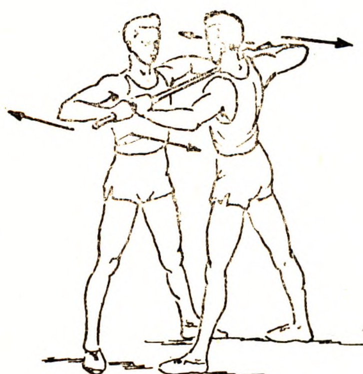


Fig. 123

Tracțiuni și împingeri

6. Cîte doi față în față, depărtat stînd, brațele îndoite înainte, bastonul orizontal, apucat reciproc de la capete ; tracțiunea bastonului, păstrînd tot timpul brațele îndoite (fig. 123).

Indicații metodice : este un exercițiu bun pentru determinarea forței în brațe.

7. Cîte doi lateral stînd, bastonul apucat cu cîte o mînă de la un capăt, brațul opus pe șold ; tracțiunea bastonului prin fandare laterală (fig. 124).

8. Cîte doi față în față, cu picioarele depărtate, brațele înainte, bastonul apucat reciproc de la capete ; tracțiunea bastonului cu îndoirea trunchiului și picioarelor (fig. 125).

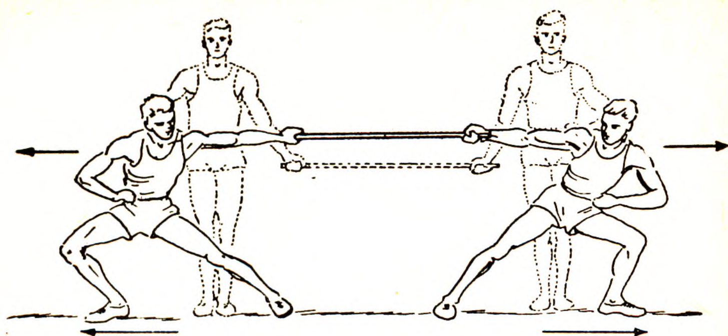


Fig. 124

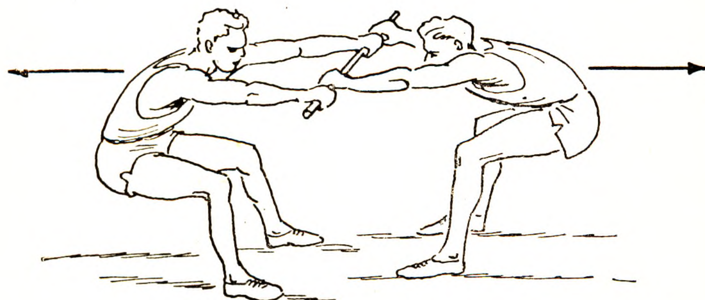


Fig. 125

9. Cîte doi, spate în spate, depărtat stînd, bastonul la spate apucat reciproc cu coatele îndoite ; tracţiunea bastonului prin fandare înainte (fig. 126).

Indicaţii metodice : fandarea se face simultan.

10. Cîte doi, şezînd cu picioarele depărtate şi tălpile sprijinite — braţele înainte, bastonul apucat reciproc de la capete ; ridicarea partenerului prin înclinarea corpului înapoi pînă ce acesta trece în sprijin înainte ; revenire cu schimbarea rolurilor (fig. 127).




Fig. 126

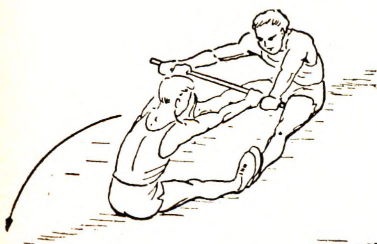
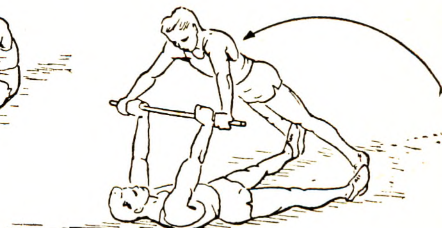



Fig. 127

Indicații metodice : brațele și picioarele rămîn tot timpul încordate.

11. Cîte doi față în față, brațele înainte la nivelul pieptului, bastonul apucat reciproc de la capete ; împingerea bastonului prin fandare înainte (fig. 128).

12. Cîte doi față în spate, partenerul din spate ține brațele jumătate îndoite în față, cu bastonul apucat de la capete, cel din față se sprijină pe baston cu spatele ; împingerea înainte a partenerului din față care opune o ușoară rezistență cu spatele pe baston (fig. 129).

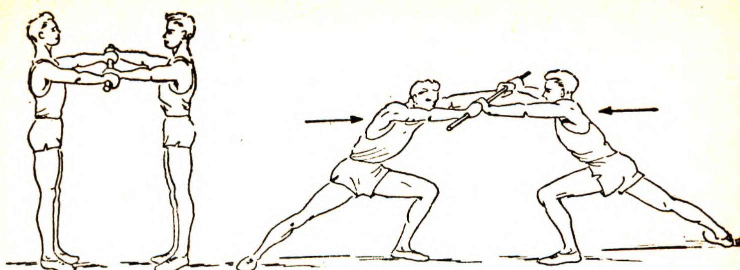


Fig. 128



Fig. 129

Deplasări simple peste baston

13. Deplasare prin păşire peste bastoanele ce se găsesc de-a lungul direcţiei de înaintare ; braţele, ţinînd bastonul la spate apucat de capete, execută o ducere energică înapoi şi sus la fiecare pas (fig. 130).

Indicaţii metodice : distanţa între bastoane se va stabili în funcţie de posibilităţile executanţilor şi lungimea bastonului.

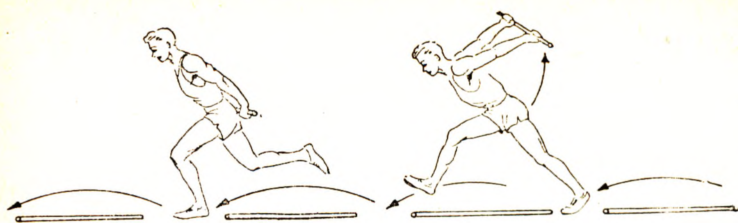


Fig. 130

14. Stînd lateral față de scara fixă, bastonul orizontal în față, sprijinit cu un capăt de o șipcă, celălalt capăt este ținut cu mîna din exterior ; trecerea piciorului din interior cu genunchiul îndoit peste baston, cu aplecarea trunchiului înainte (ca la garduri) (fig. 131).

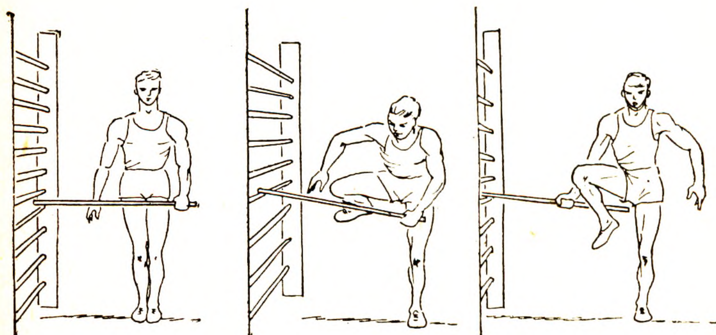


Fig. 131

Indicații metodice : în timpul trecerii piciorului, se părăsește priza inițială, apucînd bastonul, cu mîna din interior, la spate.

15. Stînd, brațele jos, bastonul apucat de la capete ; trecerea alternativă a picioarelor înainte și înapoi peste baston (fig. 132).

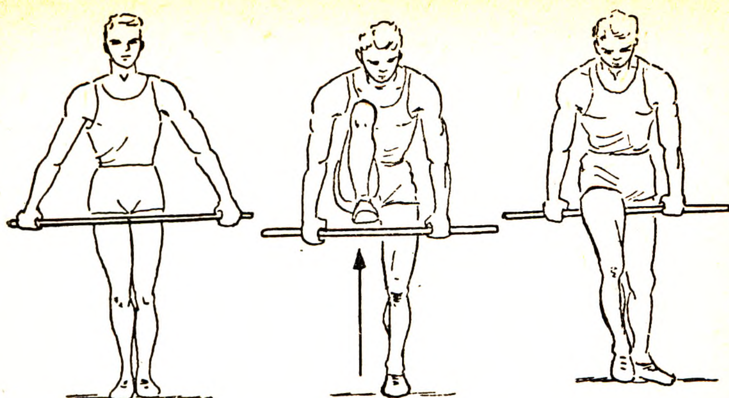


Fig. 132

Sărituri aplicative

16. Stînd cu un baston la ceafă sau la spate ținut cu coatele îndoite, alt baston așezat pe sol în fața picioarelor ; săritură înainte și înapoi peste baston.

Indicații metodice : se poate sări și cu o latură.

17. Din aceeași poziție de plecare, săritură într-un picior, înainte, lateral sau înapoi, peste un baston sau peste două bastoane așezate paralel, cu un interval de 50 cm între ele.

18. Sărituri succesive cu picioarele depărtate peste bastoanele așezate transversal față de direcția de înaintare, mîinile pe șold (fig. 133).

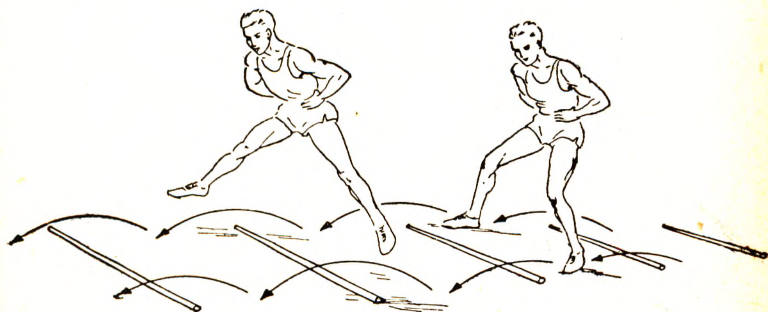


Fig. 133

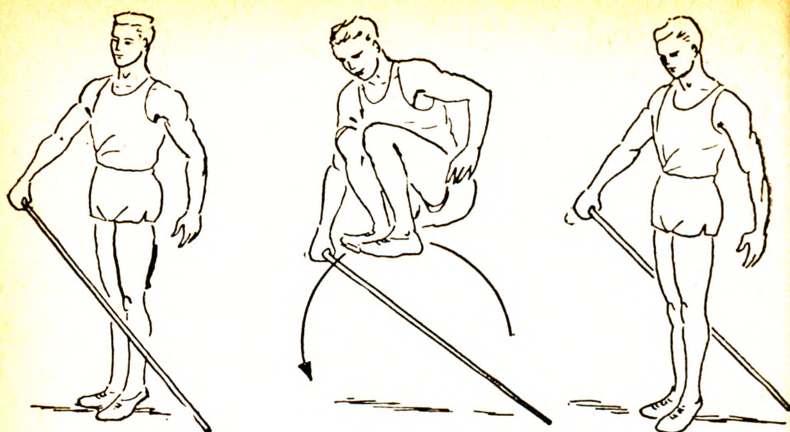


Fig. 134

Indicații metodice : bastoanele se așază paralel pe sol, la o distanță de 50 cm unul față de celălalt ; executantul poate ține un baston la ceafă, apucat de la capete.

19. Stînd, bastonul în fața corpului, oblic în jos, mîna dreaptă apucă de un capăt, capătul opus sprijinit pe sol ; săritură înainte și înapoi peste baston (fig 134).

20. Stînd, bastonul oblic lateral jos, apucat de un capăt în prelungirea brațului ; trecerea bastonului pe sub picioare (secerare) cu săritură peste baston (fig. 135).

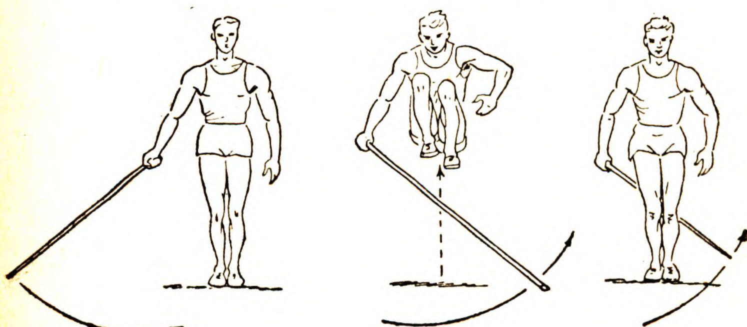


Fig. 135

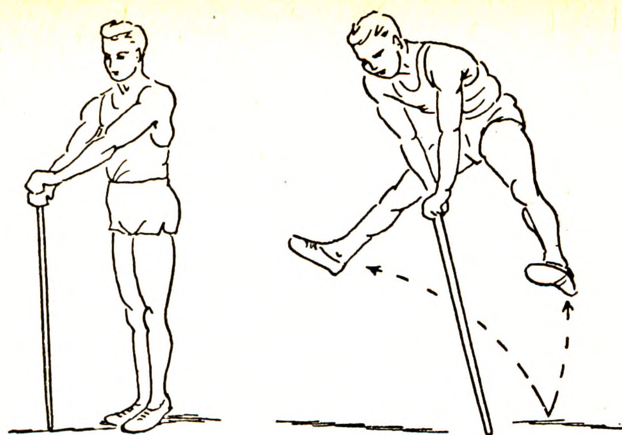


Fig. 136

21. Stînd, brațele înainte, mîinile se sprijină pe un baston ținut vertical pe sol; săritură înainte peste baston, de pe loc, cu picioarele depărtate (fig. 136).

22. Cu elan liber, săritură (prin bătaie pe un singur picior) peste bastonul ținut orizontal de un partener, la înălțimea șoldurilor (fig. 137).

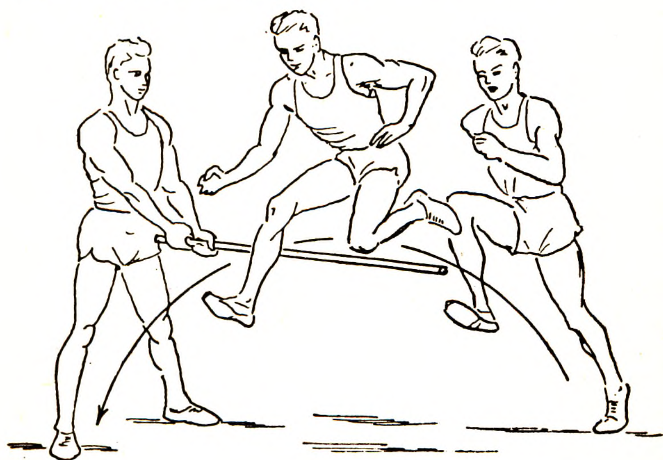


Fig. 137

Exerciții de echilibru


Fig. 138

23. Stînd cu un picior pe un baston ; ducerea celuilalt picior lateral și a brațelor sus, căutînd să se mențină cît mai mult poziția de echilibru (fig. 138).

Indicații metodice : se poate executa cu unul sau două bastoane ținute în fiecare mînă, cu ducerea brațelor în diferite poziții.

24. Mers pe mai multe bastoane, așezate transversal față de direcția de înaintare, la un pas interval între ele, mîinile pe șold (fig. 139).

Indicații metodice: distanța dintre bastoane se fixează în funcție de posibilitățile executanților.

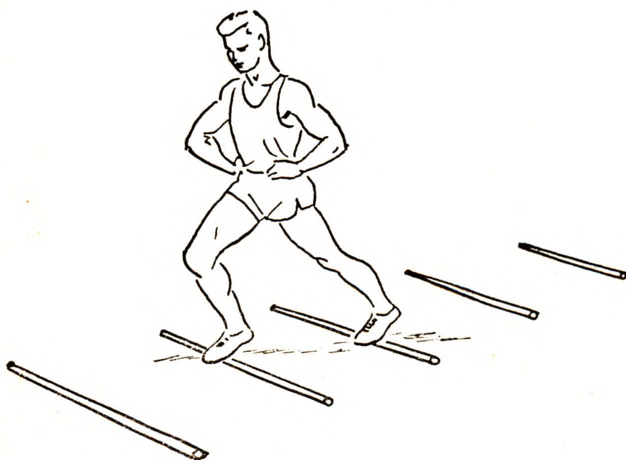

Fig. 139



Fig. 140

25. Mers în echilibru de-a lungul a mai multe bastoane aşezate cap la cap (fig. 140).

Indicaţii metodice: braţele se pot ţine în diferite poziţii.

26. Stînd pe baston, braţele pe şold sau lateral, mers în echilibru prin rostogolirea bastonului cu tălpile (fig. 141).

27. Stînd pe bîrnă sau pe banca întoarsă, braţele înainte, bastonul apucat de la capete; îndoirea genunchilor şi revenire.

Variantă. Acelaşi exerciţiu, cu îndoirea genunchilor şi ducerea unui picior lateral jos, sau lateral pe bîrnă (în ultimul caz executantul stă lateral pe bîrnă).



Fig. 141

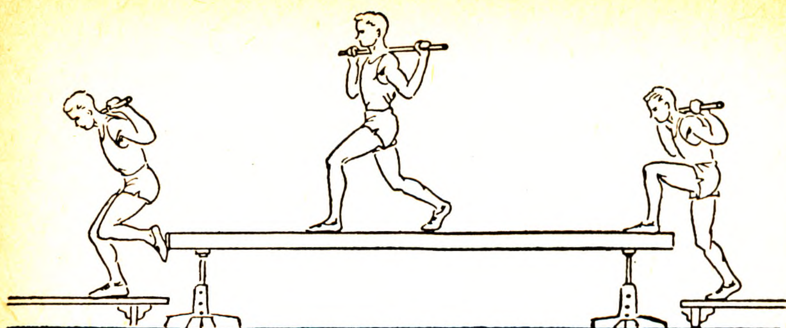


Fig. 142

Indicații metodice : se poate executa și cu bastonul la ceafă, sus sau la spate.

28. Stînd pe bîrnă sau banca întoarsă, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; mers în diferite forme și sensuri (pe vîrf, pe călcîie, cu pasul piticului, cu pasul uriașului, cu pas încrucișat, mers înainte, înapoi, lateral).

29. Bastonul la ceafă, apucat de la capete ; urcare pe bancă și de aici pe bîrna de echilibru, și coborîre pe la celălalt capăt (fig. 142).

30. Cîte doi față în față ; cel de jos, culcat pe spate cu brațele în față, bastonul apucat de la capete, ridică picioarele îndoite din genunchi și le sprijină cu tălpile de șoldurile partenerului de sus, care, apucînd reciproc bastonul de capete, este menținut în planșă cu fața în jos (fig. 143).



Fig. 143

Indicații metodice : același exercițiu se poate executa menținînd partenerul cu tălpile la șezută în planșă pe spate. La repetare se schimbă rolurile.

Tîrîre

31. Sprijin pe genunchi (pe patru labe), bastonul pe sol, apucat de la capete ; tîrîre prin deplasarea alternativă a genunchiului drept și a mîinii stîngi, și apoi a genunchiului stîng și a mîinii drepte (fig. 144).

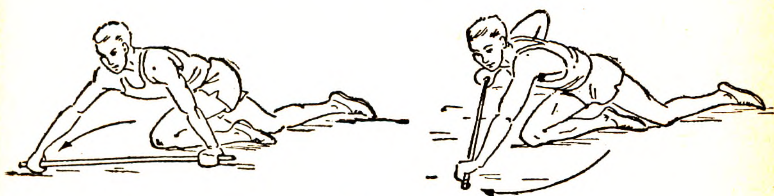


Fig. 144

Indicații metodice : deplasarea mîinilor se poate face și simultan ; pentru început, exercițiul se poate executa ținînd bastonul într-o singură mînă, apucat de la mijloc.

32. Înainte culcat, sprijinit pe antebrațe, bastonul ținut în mîna dreaptă și sub axilă, vîrfurile picioarelor îndoite ; tîrîre pe antebrațe și vîrfurile picioarelor, fără a ridica corpul prea sus (fig. 145).



Fig. 145



Fig. 146

33. Înainte culcat, brațele îndoite, sprijinite pe coate, bastonul la ceafă ; tîrîre înainte pe coate și pe genunchi, care se îndoaie alternativ lateral și împing corpul înainte (fig. 146).

Indicații metodice : corpul rămîne tot timpul lipit de sol.

34. Înainte culcat, sprijinit pe mîini, bastonul apucat cu coatele la spate ; tîrîre înainte numai prin deplasarea simultană a mîinilor, picioarele rămînînd tot timpul întinse (fig. 147).



Fig. 147

35. Culcat pe partea dreaptă, cu piciorul drept mult îndoit din genunchi și din articulația coxofemurală, călcîiul stîng se sprijină lîngă cel drept, mîna dreaptă, dusă înainte, sprijinită pe antebraț, apucă bastonul de la un capăt, celălalt capăt fiind ținut cu mîna stîngă ; prin împingere în mîini și în călcîiul piciorului stîng, tîrîrea corpului înainte, după care mîinile se mută simultan în față, iar picioarele revin în poziția de plecare (fig. 148).



Fig. 148

Ridicarea și transportarea greutăților

36. Cîte doi, unul dintre executanți culcat pe spate, cu un picior îndoit și cu celălalt întins, ambele sprijinite de vîrfurile partenerului, care stă în față în picioare ; apucînd reciproc un baston de la capete, partenerul din picioare ridică pe cel culcat în poziția stînd (fig. 149).

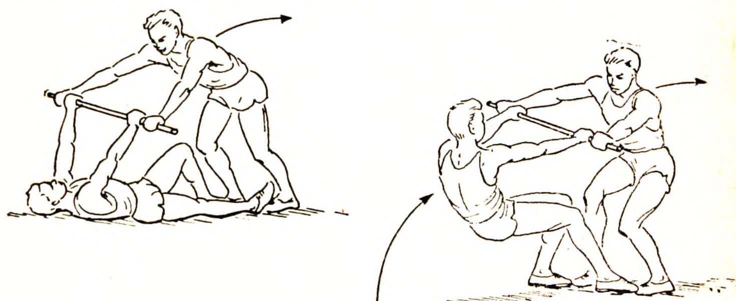


Fig. 149

Indicații metodice : se repetă cu rolurile schimbate.

37. „Omul de lemn“ : unul dintre executanți stă culcat pe spate cu musculatura întregului corp încordată, brațele îndoite din cot, mîinile ținînd de capete bastonul la ceafă ; celălalt, apucînd reciproc bastonul de capete, ridică pe primul la verticală și îl așază din nou pe sol (fig. 150).

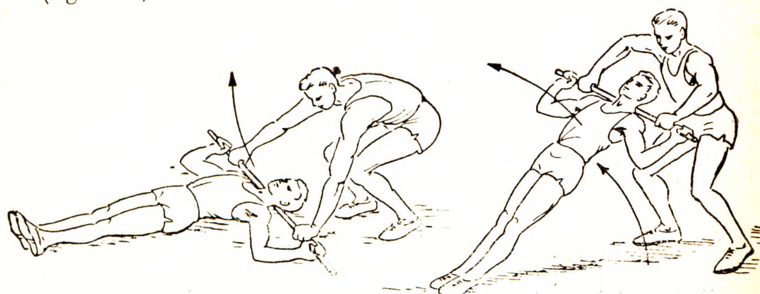


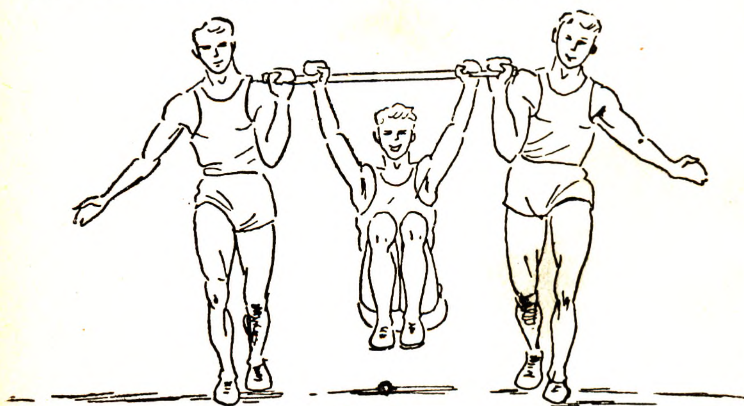
Fig. 150


Fig. 151

38. Cîte doi, fiecare apucă bastonul cu o mînă de la un capăt; transportarea unui coleg care şade pe baston sprijinindu-se cu mîinile de talia celor doi (fig. 151).

Variantă. Acelaşi exercițiu, cu transportarea unui coleg care stă pe baston cu genunchii îndoiți, cu mîinile sprijinite de umerii celor care transportă.

39. Cîte doi, bastonul la umăr, apucat reciproc de la cîte un capăt; transportarea unui coleg care stă atîrnat ghemuit de baston (fig. 152).


Fig. 152

40. Stînd, bastonul la spate apucat de la capete, transportarea unui partener care stă pe baston, sprijinindu-se de umerii primului (fig. 153).

41. Stînd, bastonul la spate, apucat reciproc de la capete de un partener care stă culcat pe spate ; deplasare înainte cu transportarea partenerului prin tîrîre pe sol (fig. 154).



Fig. 153



Fig. 154

Variantă. Acelaşi exerciţiu cu deplasare înapoi, fiecare partener ţinînd bastonul de la un capăt (fig. 155).

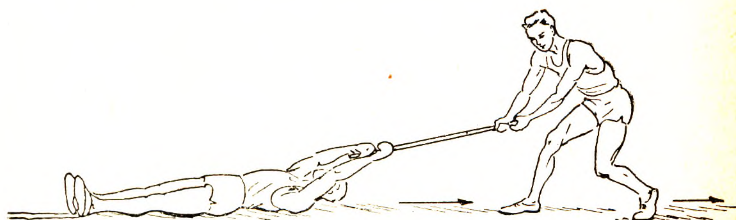


Fig. 155

42. Transportarea (cu sprijin la genunchi) a unui partener care se deplasează pe miini, rostogolind cu palmele un baston (fig. 156).

43. Două perechi, față în spate, brațele jos, fiecare pereche apucă cîte un baston de la capete ; transportarea unui coleg care stă cu genunchii agățați de bastonul din față, iar cu coatele îndoite apucă bastonul din spate.

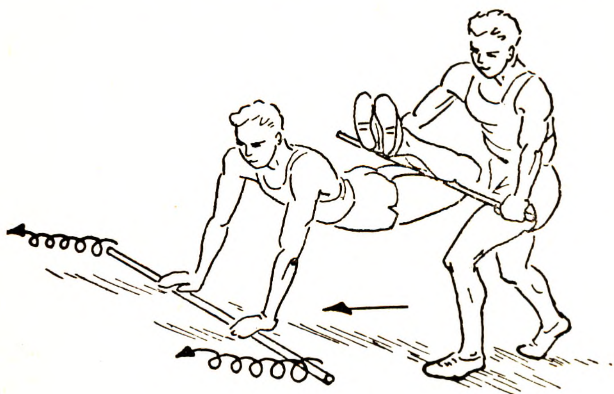


Fig. 156

Escaladări

44. Bastonul ținut reciproc la nivelul șoldului de doi parteneri ; pășire pe baston și trecere în partea cealaltă (fig. 157).

Indicații metodice : cel care execută trecerea se sprijină cu miinile de umerii partenerilor.

Variantă. Același exercițiu, pășind peste două bastoane ținute de parteneri. Brațele pot fi ținute lateral pentru echilibrare.

45. Bastonul sprijinit reciproc pe umăr de doi parteneri ce stau față în față, cu picioarele depărtate ; urcare în sprijin înainte și trecere în partea cealaltă prin rotare înainte (fig. 158).

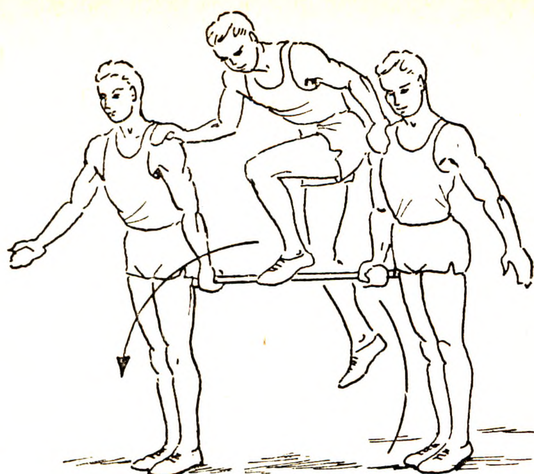


Fig. 157

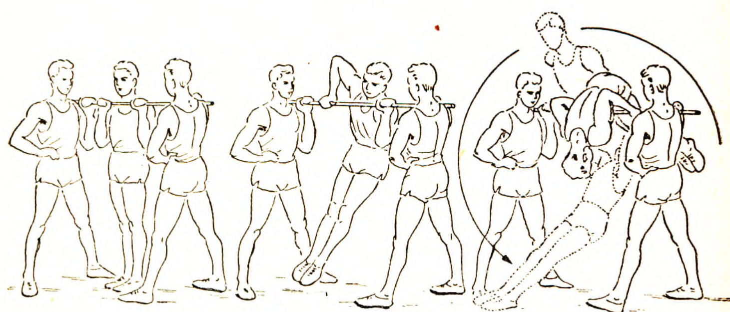


Fig. 158

46. Doi parteneri stau față în față, ținînd reciproc cîte un baston la nivelul șoldurilor, iar altul pe umăr ; urcare prin pășire pe cele două bastoane așezate în scară, și trecere în partea cealaltă prin săritură (fig. 159).

47. Partenerul ține bastonul la spate, apucat de la capete ; urcarea pe baston, apoi pe umerii partenerului, şi săritură înainte cu aterizare în ghemuit (fig. 160).

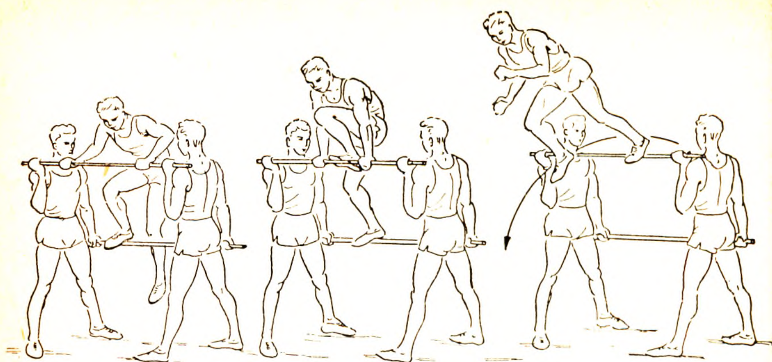


Fig. 159



Fig. 160

48. Doi parteneri stau față în față, cu picioarele depărtate, lîngă bîrna înaltă, ținînd reciproc un baston la nivelul șoldului, iar altul sprijinit pe umăr ; urcare prin pășire pe cele două bastoane și escaladarea bîrnei cu trecere în partea cealaltă în atîrnat ; de aici săritură cu aterizare în ghemuit (fig. 161).

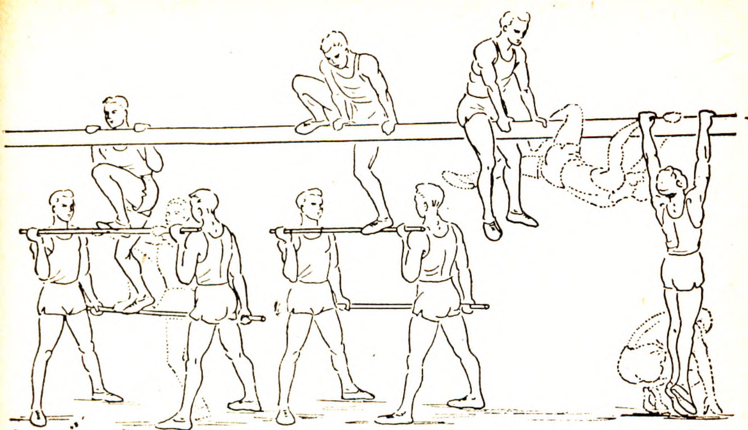


Fig 161

49. Aceeași poziție de plecare, înlocuindu-se însă bîrna cu paralelele inegale ; urcare prin pășire pe cele două bastoane susținute de parteneri, escaladarea barei de sus întîi cu un picior, apoi cu celălalt, și, din stînd pe bara de jos, săritură în adîncime cu aterizare în ghemuit (fig. 162).

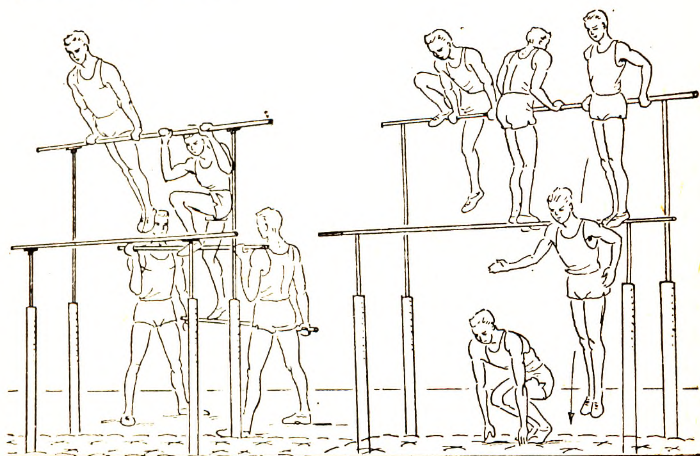


Fig. 162

CAPITOLUL IV

EXERCIŢII PREGĂTITOARE PENTRU GIMNASTICA ACROBATICĂ ŞI SPORTIVĂ

Aşa după cum am mai arătat, exerciţiile cu bastoane îşi găsesc aplicare şi în pregătirea executanţilor în vederea practicării gimnasticii acrobatice şi sportive.

Exerciţiile cu bastoane, pregătitoare pentru acrobatică, contribuie la învăţarea şi perfecţionarea unor elemente caracteristice acestei ramuri a gimnasticii, bastonul fiind folosit fie pentru fixarea unor segmente în anumite poziţii, în scopul unei corecte localizări a mişcării, fie ca mijloc de sprijin pentru a uşura executarea anumitor elemente acrobatice.

Exerciţiile pregătitoare pentru acrobatică sînt de două feluri : cu caracter *static* (cum sînt cele pregătitoare pentru : stînd pe omoplaţi, cumpănă, stînd pe mîini, pod, răsturnări, sfoară) şi cu caracter *dinamic* (pentru grupare şi rostogolire). La fiecare din aceste elemente am descris cu scop de orientare o serie de exerciţii, fără a le epuiza însă pe toate ; luîndu-le ca model, cei care le vor consulta vor putea să creeze altele noi.

Exerciţiile ce se desfăşoară la aparatele speciale de gimnastică, în faza de învăţare, pentru categoriile de gimnaşti începători sau juniori, se pot executa cu deosebit succes şi cu ajutorul bastoanelor de gimnastică, care, susţinute de cîţiva gimnaşti, imită aparatele speciale ca : bară, paralele, paralele inegale. Acest mijloc de execuţie improvizat dă posibilitate să se desfăşoare cu multă uşurinţă exerciţiile, dat fiind faptul că bastonul se poate manevra uşor, adaptînd înălţimea aparatului imitat la particularităţile colectivului (înălţime, grad de pregătire etc.).

Menționăm însă un amănunt foarte important : bastoanele folosite în acest scop trebuie să fie confecționate dintr-un material foarte rezistent, întrucît altfel există pericolul ca la un șoc mai mare ele să se rupă și să se producă accidente. Totodată, pentru susținerea lor trebuie aleși gimnaștii cei mai puternici, care să reziste efortului și, în același timp, să depună un mare interes și toată atenția pentru reușita exercițiului. Bineînțeles, conducătorul lecției va avea grijă să fie înlocuiți la timp atunci cînd obosesc și, mai ales, să le dea posibilitatea de a îndeplini și ei rolul de executanți.

Ca și la exercițiile pregătitoare pentru acrobatică, vom descrie numai cîteva exerciții de orientare, accesibile, pe care profesorii și antrenorii le pot folosi în funcție de condițiile materiale și particularitățile colectivului — lipsă de aparate, sau aparate puține și colectiv mare. În acest ultim caz, colectivul va fi împărțit pe grupe de lucru, schimbîndu-se succesiv aparatele (trecînd de la improvizațiile cu bastoane la aparatele speciale de gimnastică). Prin acest procedeu se poate mări densitatea lecției, îndeplinindu-se totodată sarcinile pedagogice propuse în cadrul lecției.

Pe lîngă cele arătate mai sus, exercițiile cu bastoane mai pot fi legate în diverse combinații, executate la sol, care pot fi incluse și în programul de clasificare al diferitelor categorii de gimnaști sau în regulamentul diferitelor concursuri de gimnastică sportivă.

Combinațiile descrise de noi, bineînțeles, nu sînt cele fixate de Federația Romînă de Gimnastică, ci sînt date numai cu scopul de a orienta pe profesori și antrenori asupra modului cum pot fi alcătuite.

EXERCIȚII PREGĂTITOARE PENTRU GIMNASTICA ACROBATICĂ

Exerciții cu caracter static

1. Culcat pe spate, bastonul la șezută apucat de la capete ; ducerea picioarelor întinse sus, cu alunecarea bastonului pe coloană prin îndoirea brațelor, pînă se ajunge în stînd pe omoplați (fig. 163).

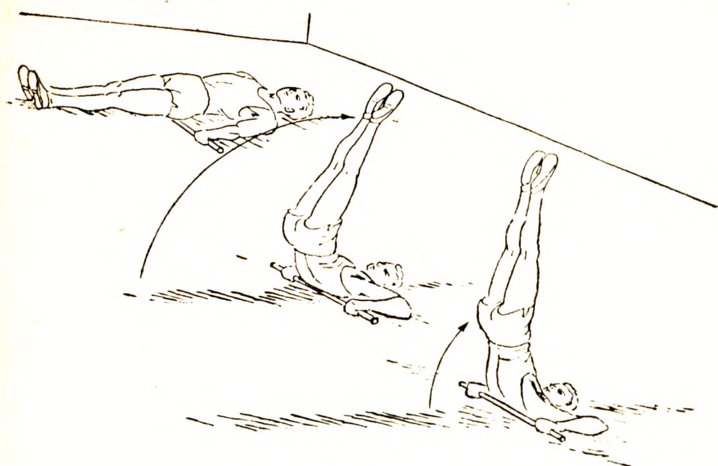


Fig. 163

2. Stînd, bastonul sprijinit la verticală pe sol cu brațele întinse în față; aplecarea trunchiului în față pînă la orizontală, cu sprijinire pe baston și ducerea unui picior întins înapoi (fig. 164).

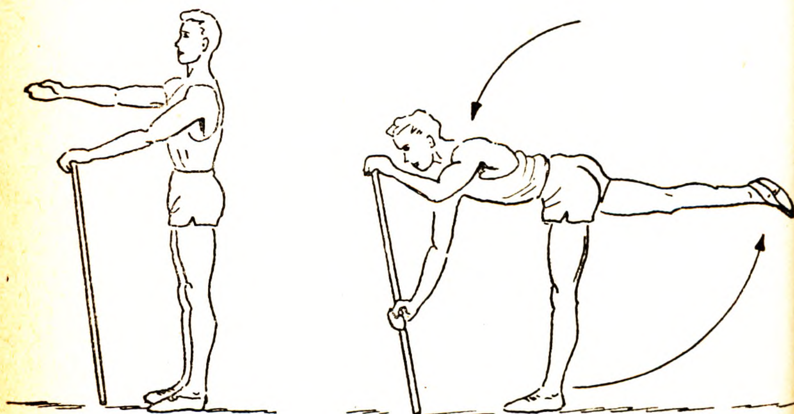


Fig. 164

Indicații metodice: brațul liber apucă bastonul pentru sprijin în porțiunea inferioară.

3. Stînd, bastonul la spate apucat de la capete; ducerea brațelor înapoi sus și a unui picior îndoit, căutînd să se atingă bastonul cu vîrful (fig. 165).

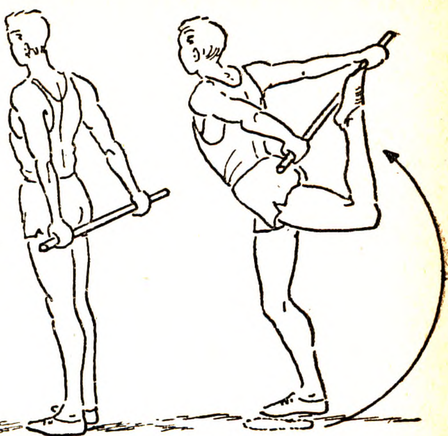


Fig. 165

4. Stînd, un picior sprijinit în față, brațele sus, bastonul apucat de la capete; aplecarea trunchiului înainte pînă la orizontală, piciorul din față ușor îndoit, cu ducerea celuilalt picior înapoi sus, în cumpănă (fig. 166).

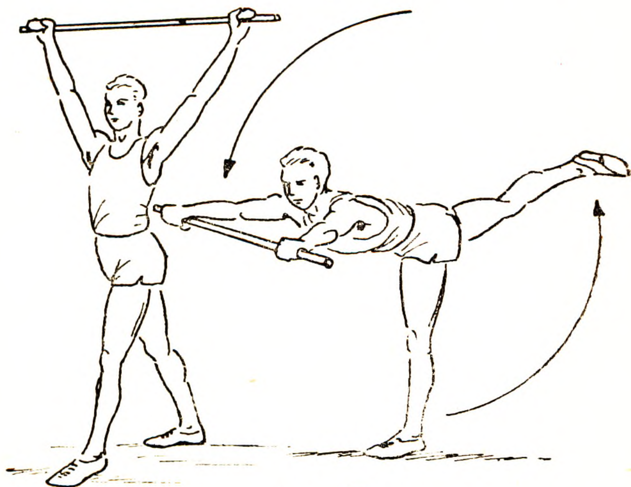


Fig. 166

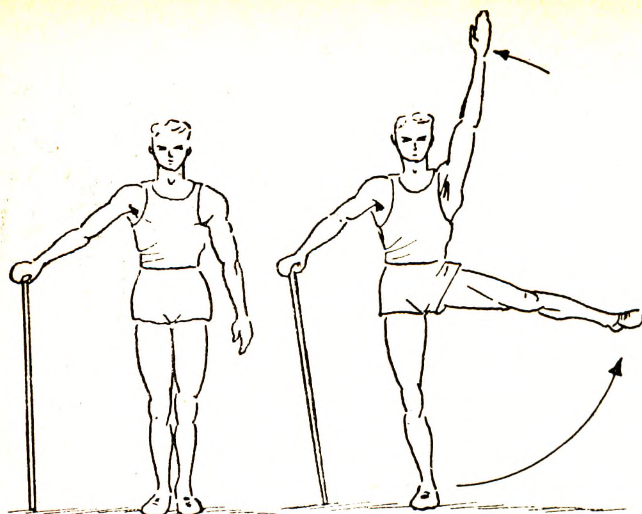


Fig. 167

5. Stînd, bastonul sprijinit cu o mînă lateral pe sol, celălalt braţ jos ; ducerea unui picior lateral şi a braţului liber sus (fig. 167).

6. Stînd cu bastonul sprijinit lateral pe sol ; îndoirea laterală a trunchiului, cu ducerea unui picior la orizontală în cumpănă, braţul liber pe lîngă trunchi.

Variantă. Din aceeaşi poziţie cumpăna laterală fără sprijin pe baston, care e dus în prelungirea trunchiului, braţul liber îndoit la spate (fig. 168).

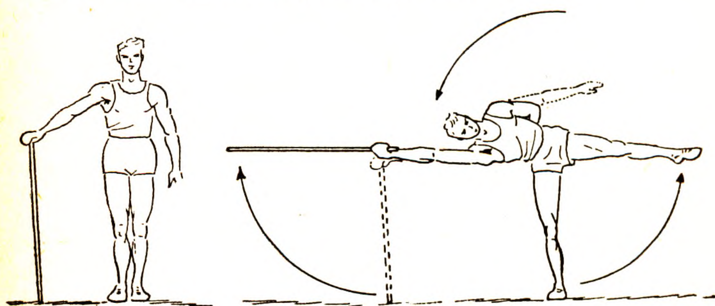


Fig. 168

7. Stînd pe un genunchi, brațele înainte, sprijinite pe sol cu bastonul apucat cu vîrful degetelor de la capete, piciorul opus întins înapoi; extensia trunchiului cu ridicarea genunchiului de pe sol și ducerea celuilalt picior sus (fig. 169).

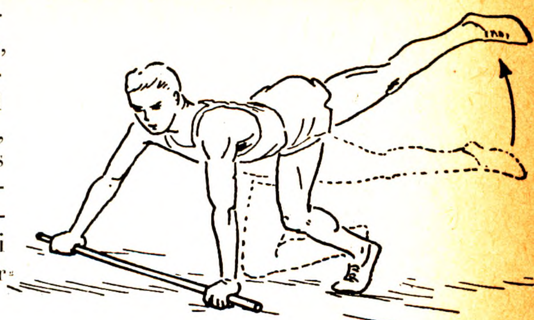


Fig. 169

8. Cîte doi stînd față în față, unul din parteneri ține brațele înainte, cu bastonul apucat de la capete, celălalt execută stînd pe mîini, sprijinind de baston picioarele întinse (fig. 170).

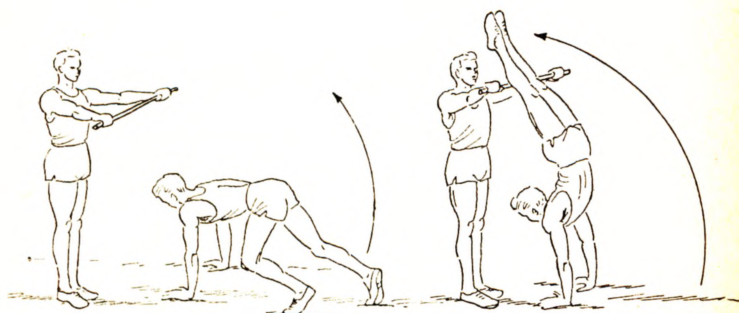


Fig. 170

9. Din stînd, cu un baston într-o mînă, apucat cu vîrful degetelor de la mijloc, pășire înainte cu trecere în stînd pe mîini (fig. 171).

Indicații metodice : la repetare se trece bastonul în cealaltă mînă.

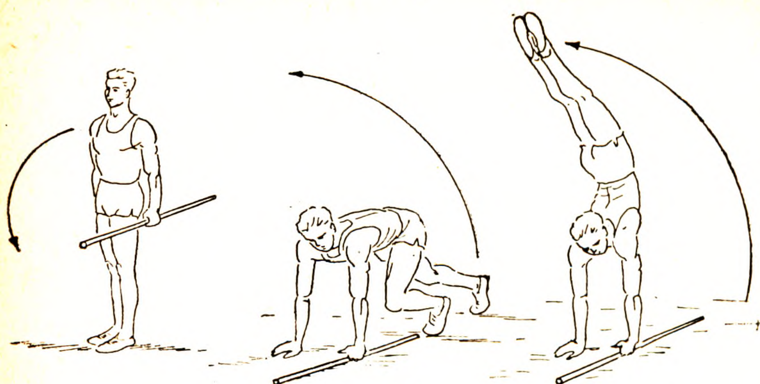


Fig. 171

Variantă. Acelaşi exerciţiu, bastonul fiind însă apucat de la capete cu vîrful degetelor, braţele sus sau înainte (fig. 172).

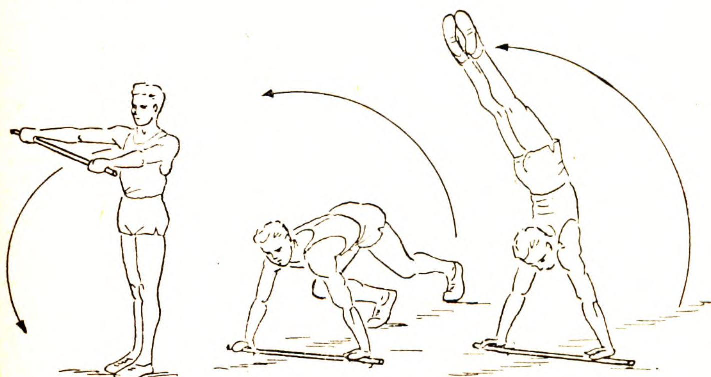


Fig. 172

10. Un partener stă culcat pe spate, ţinînd bastonul înainte cu braţele întinse, celălalt partener, stînd la capul primului, cu un picior în faţă, uşor îndoit, sprijină mîi-

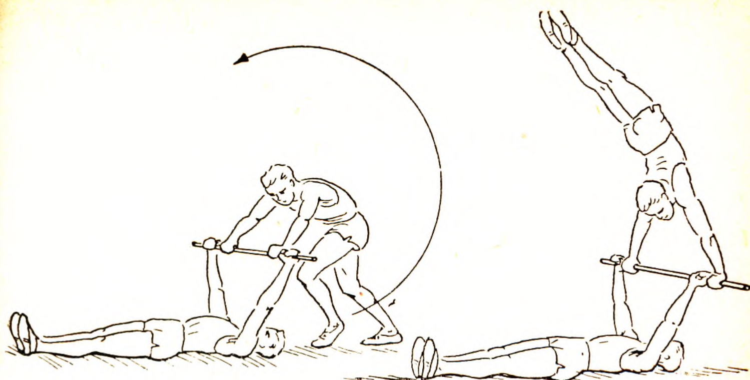


Fig. 173

nile pe baston ; prin împingere cu piciorul din spate, trecere în stînd pe mîini (fig. 173).

Indicații metodice : la repetare se inversează rolurile.

11. Culcat cu fața în jos, brațele sus și înapoi, bastonul de-a lungul coloanei, apucat de la capătul superior ; extinderea trunchiului, prinzînd bastonul cu picioarele de capătul liber (fig. 174).



Fig. 174

12. Culcat pe spate, bastonul la spate apucat de la capete cu priza de jos ; extinderea maximă a trunchiului cu ridicarea bastonului de-a lungul trunchiului și îndoirea brațelor (fig. 175).



Fig. 175

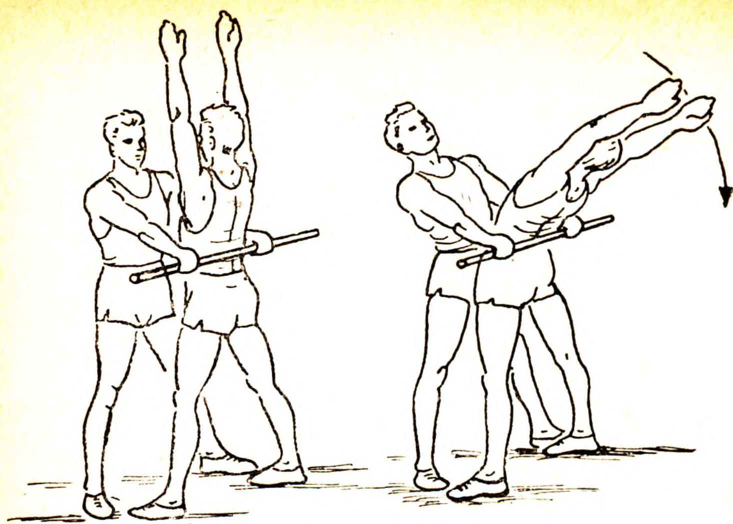


Fig. 176

13. Cîte doi față în față, depărtat stînd ; un executant ține bastonul apucat de la capete la spatele celuilalt, care execută o extensie a trunchiului, cu ducerea brațelor în sus și înapoi (fig. 176).

Indicații metodice : pentru echilibrare, primul executant se înclină puțin pe spate.

14. Depărtat stînd, brațele sus ; îndoirea înapoi a trunchiului pînă cînd mîinile apucă bastonul care este ținut de doi executanți la nivelul șoldurilor (fig. 177).

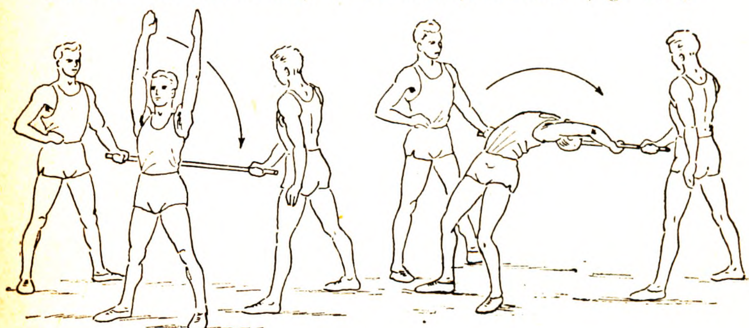


Fig. 177

15. Agățat cu genunchii de un baston ținut de doi parteneri de la capete, mîinile sprijinite pe sol ; extinderea progresivă a trunchiului mutînd alternativ brațele pe sol și căutînd să se atingă călcîiele cu capul (fig. 178).

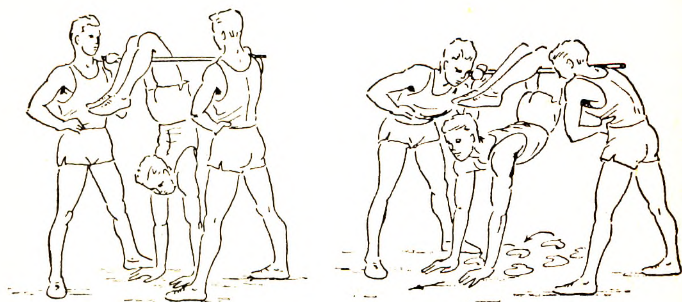


Fig. 178

16. Depărtat stînd, brațele sus ; trecere în pod, sprijinind spatele pe două bastoane apucat de doi parteneri de la capete (fig. 179).

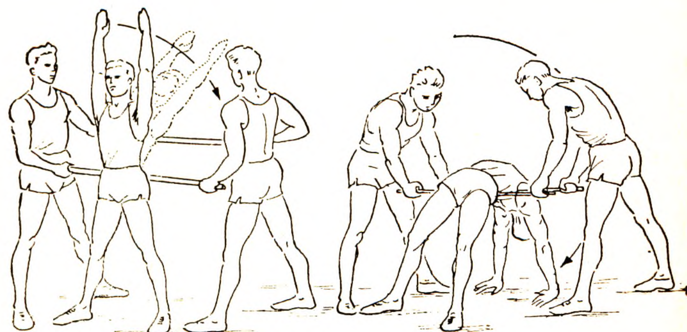


Fig. 179

Indicații metodice : bastoanele coboară sau se ridică de-a lungul coloanei în funcție de necesitate.

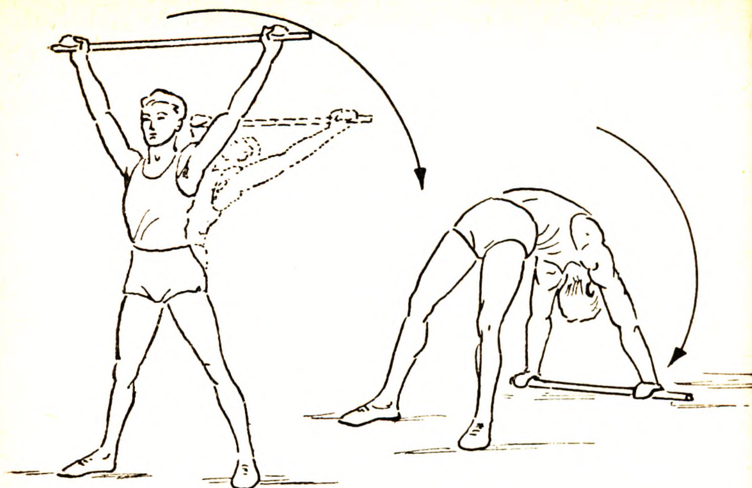


Fig. 180

17. Depărtat stînd, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; extinderea trunchiului pînă ce bastonul atinge solul (podul) (fig. 180).

18. Răsturnare înainte sau înapoi, cu sprijin pe mîini, peste un baston ținut de la capete de doi parteneri (fig. 181).

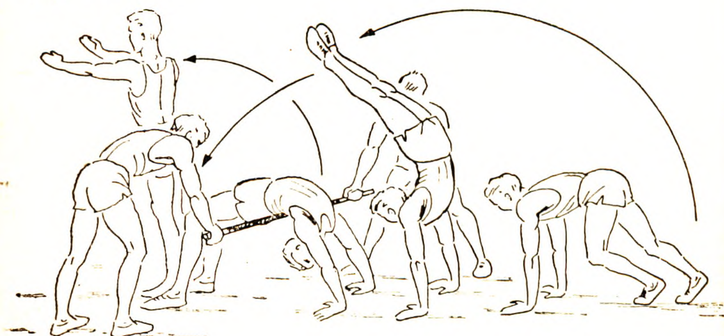


Fig. 181

Indicații metodice : partenerii sprijină cu bastonul spatele executantului.

19. Șezînd cu picioarele depărtate, brațele jos, bastonul așezat transversal între glezne ; îndoirea trunchiului în față cu apucarea bastonului de la mijloc și tragerea lui sus, cu depărtarea progresivă a picioarelor (fig. 182).

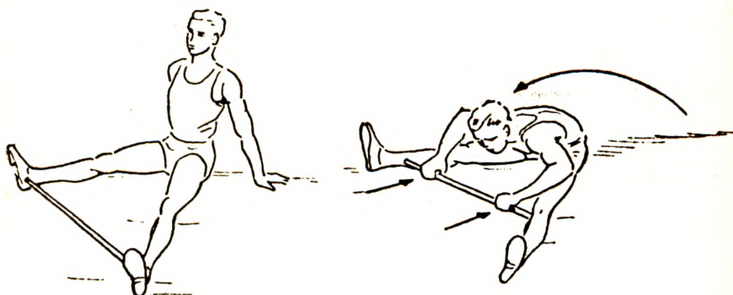


Fig. 182

20. Pe spate culcat, bastonul apucat de la capete sub genunchiul îndoit : întinderea piciorului oblic sus, cu alunecarea bastonului pe gambă (fig. 183).



Fig. 183

Indicații metodice : se execută alternativ cu un picior și cu celălalt.

21. Culcat pe spate, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; ridicarea trunchiului și îndoirea lui în față,

cu ducerea bastonului spre vîrful unui picior și îndoirea celuilalt picior lateral (imitînd mișcarea de trecere peste garduri) (fig. 184).

22. Cîte doi față în spate: partenerul din spate în șezînd cu brațele înainte, bastonul apucat de la capete,

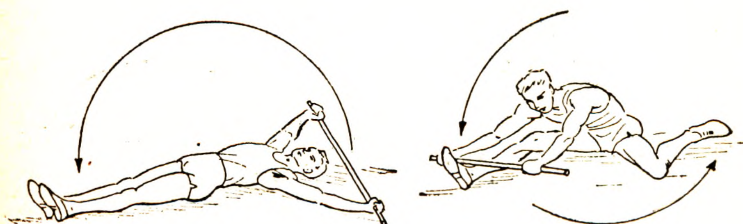


Fig. 184

cel din față în stînd pe un picior, celălalt picior ridicat înainte, mîinile apucă bastonul ținut de partener; rezistînd la acțiunea celui din față partenerul din spate permite acestuia să împingă treptat bazinul înainte și să treacă în sfoară (fig. 185).

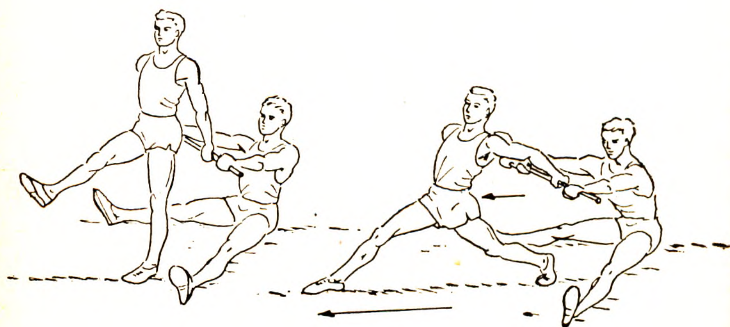


Fig. 185

23. Stînd cu un picior înainte sprijinit pe un baston, brațele lateral pentru echilibrare ; rularea bastonului înainte cu întinderea piciorului din față și trecere în sfoară înainte (fig. 186).

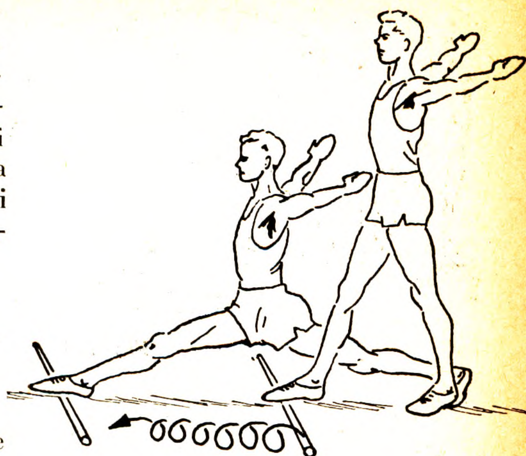


Fig. 186

Exerciții cu caracter dinamic

24. Culcat pe spate cu genunchii aduși, bastonul sub genunchi apucat de la capete ; rularea trunchiului înainte și înapoi (fig. 187).

25. Ghemuit, bastonul sub genunchi apucat de la capete ; rostogolire înainte sau înapoi.

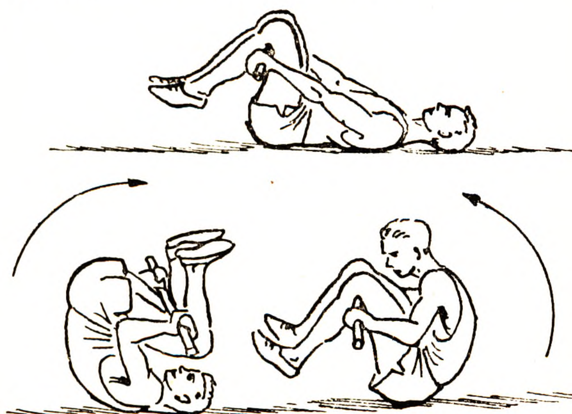


Fig. 187

cu ducerea bastonului spre vîrful unui picior și îndoirea celuilalt picior lateral (imitînd mișcarea de trecere peste garduri) (fig. 184).

22. Cîte doi față în spate: partenerul din spate în șezînd cu brațele înainte, bastonul apucat de la capete,

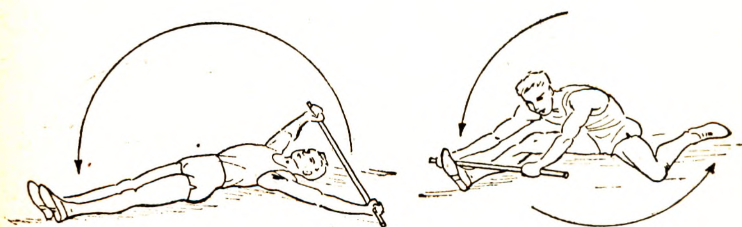


Fig. 184

cel din față în stînd pe un picior, celălalt picior ridicat înainte, mîinile apucă bastonul ținut de partener; rezistînd la acțiunea celui din față partenerul din spate permite acestuia să împingă treptat bazinul înainte și să treacă în sfoară (fig. 185).

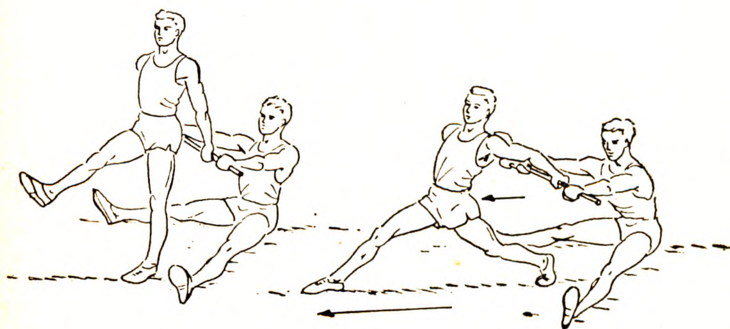


Fig. 185

23. Stînd cu un picior înainte sprijinit pe un baston, brațele lateral pentru echilibrare ; rularea bastonului înainte cu întinderea piciorului din față și trecere în sfoară înainte (fig. 186).

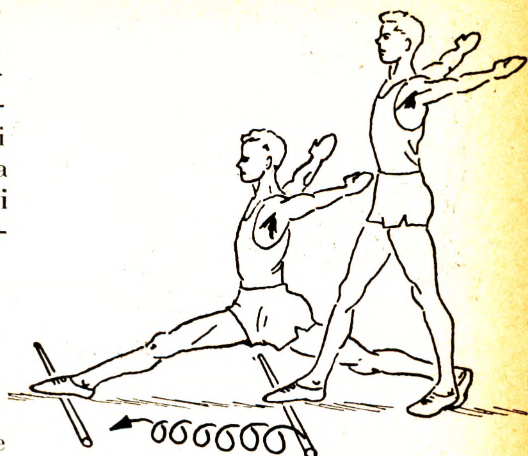


Fig. 186

Exerciții cu caracter dinamic

24. Culcat pe spate cu genunchii aduși, bastonul sub genunchi apucat de la capete ; rularea trunchiului înainte și înapoi (fig. 187).

25. Ghemuit, bastonul sub genunchi apucat de la capete ; rostogolire înainte sau înapoi.

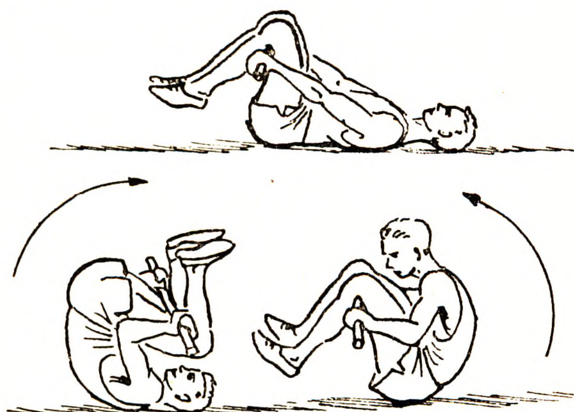


Fig. 187

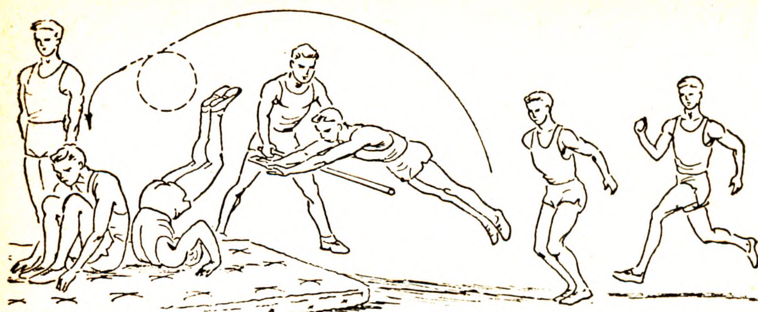


Fig. 188

26. Cu un elan de cîţiva paşi, rostogolire înainte prin săritură, peste un baston care este ţinut de un partener la nivelul şoldului (fig. 188).

27. Cîte doi, faţă în spate ; cel din faţă, şezînd cu picioarele depărtate braţele sus, apucă bastonul de la capete ; cel dinapoi, apucînd de asemenea bastonul, sare peste baston trecînd picioarele mult îndoite printre mîini, şi aterizează pe vîrfuri între picioarele celui de jos ; apoi execută o rostogolire înainte, oprindu-se în şezînd, în timp ce partenerul este ridicat în picioare, devenind la rîndul său executant (fig. 189).

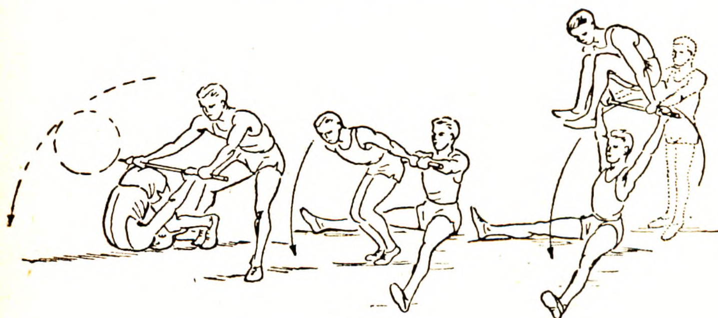


Fig. 189

EXERCIȚII PREGĂTITOARE PENTRU GIMNASTICA SPORTIVĂ

Exercițiii pregătitoare pentru lucrul la bară

A. Atîrnări

Cîte doi față în față, bastonul la șold, umăr sau sus, apucat reciproc de la cîte un capăt.

I. *Atîrnări simple*

1. Atîrnat stînd, înainte sau înapoi (în extensie). Apucarea se poate face cu una sau cu ambele mîini, brațele întinse sau îndoite (fig. 190).

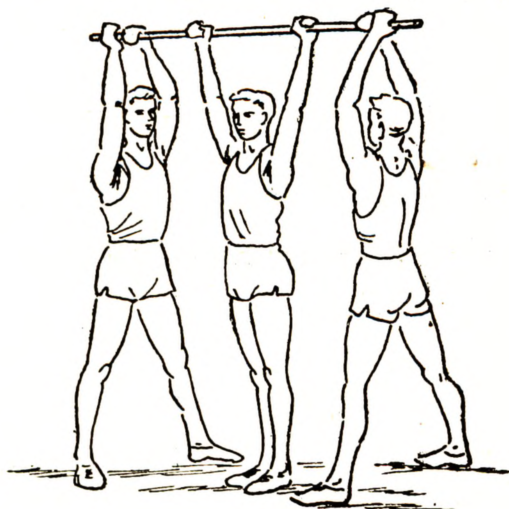


Fig. 190

2. Atîrnat ghemuit (fig. 191).
3. Atîrnat culcat (fig. 192).
4. Atîrnat îndoit.

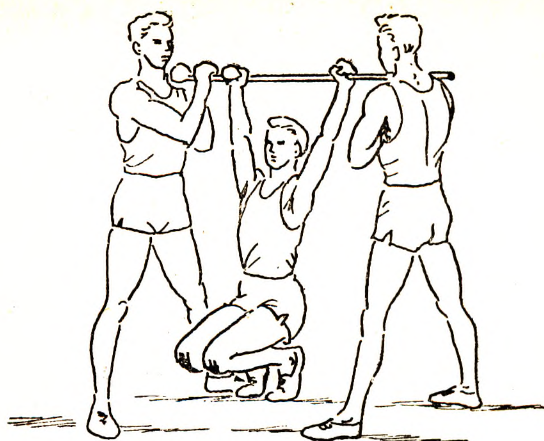


Fig. 191

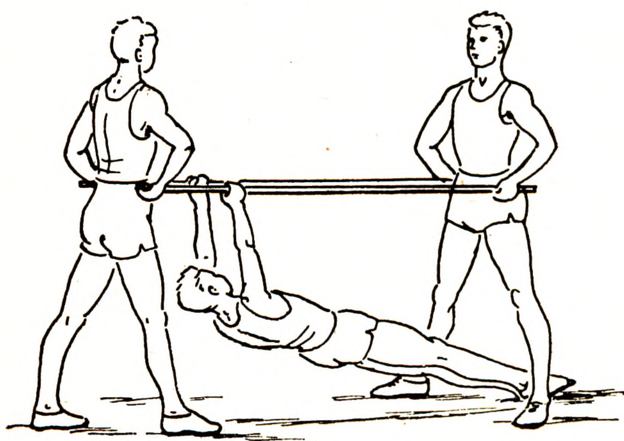


Fig. 192

5. Atîrnat călare, îndoit sau extins răsturnat (fig. 193).
6. Atîrnat înapoi (fig. 194).
7. Atîrnat răsturnat (fig. 195).

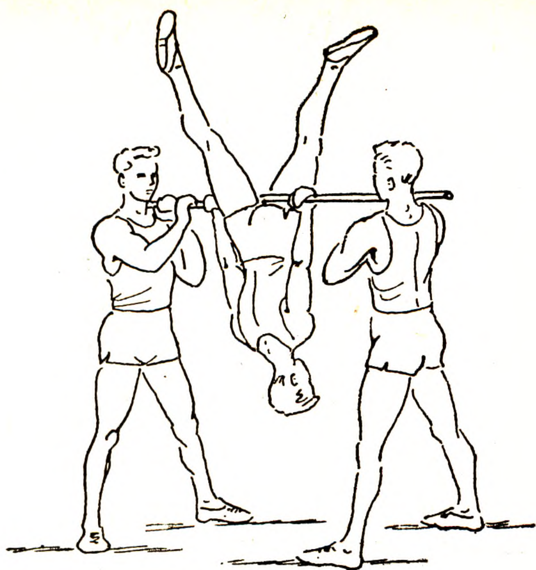


Fig. 193

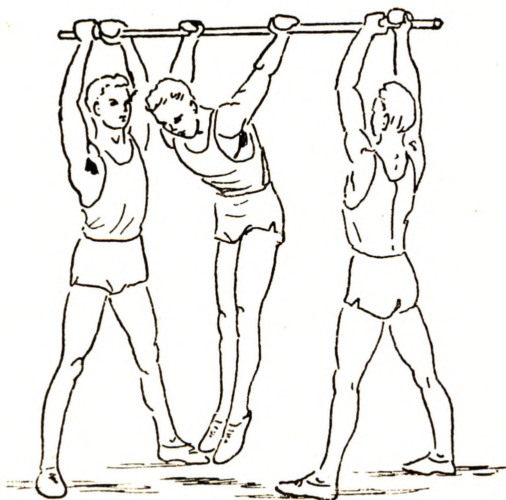


Fig. 194

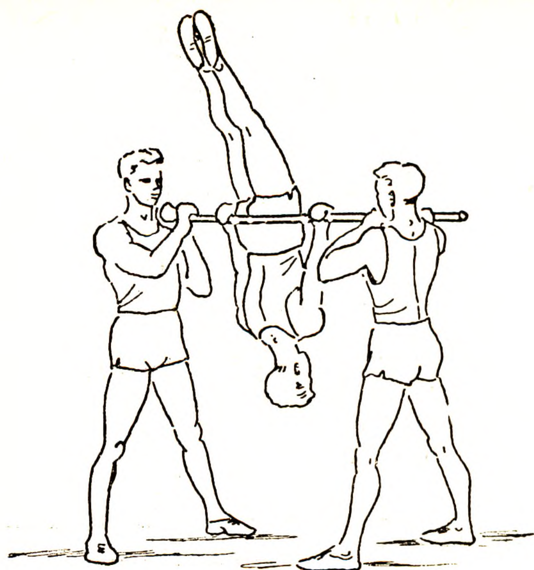


Fig. 195

8. Planșă orizontală (înainte, înapoi), apucînd cu ambele mîini sau cu o mînă, cu picioarele în diferite poziții.

II. *Atîrnări mixte*

1. Atîrnat cu agățare la genunchi, cu un picior sau două, cu sau fără lăsarea mîinilor pe podea, îndoit, extins, cu brațele în diferite direcții (fig. 196).
2. Atîrnat agățat cu vîrfurile, cu sprijinirea mîinilor pe podea (fig. 197).

B. S p r i j i n

I. *Sprijin simplu*

1. Sprijin (înainte sau înapoi) (fig. 198).
2. Sprijin pe abdomen, cu brațele lateral (fig. 199).
3. Sprijin călare (fig. 200).
4. Sprijin echer (fig. 201).

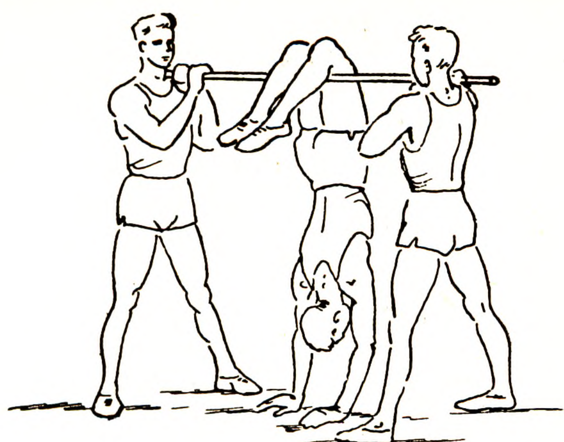


Fig. 196

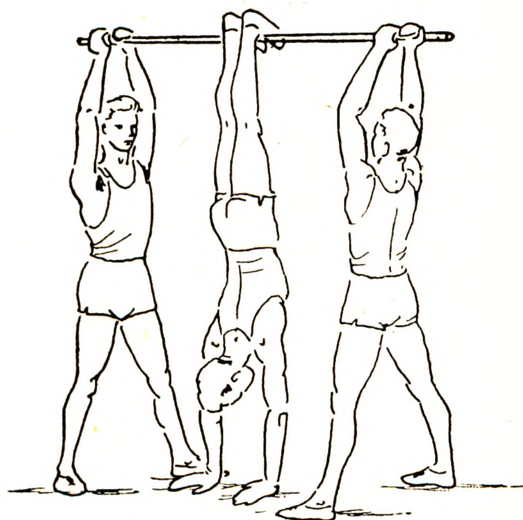


Fig. 197

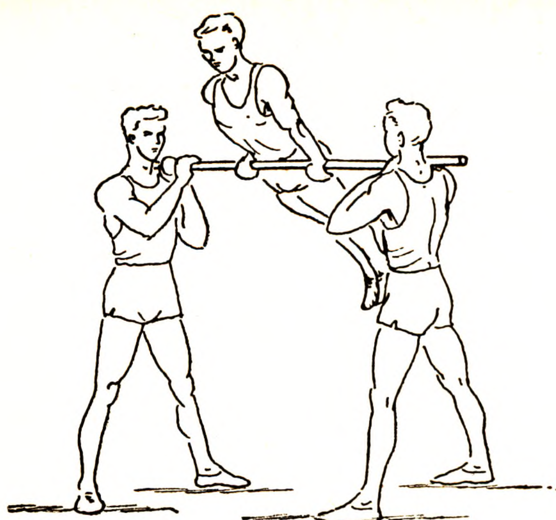


Fig. 198

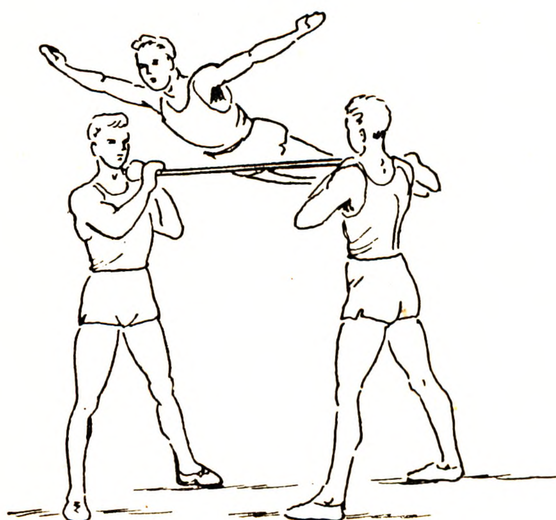


Fig. 199

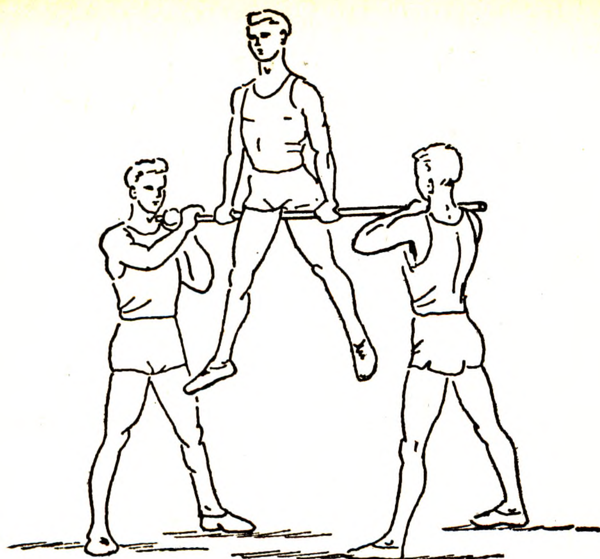


Fig. 200

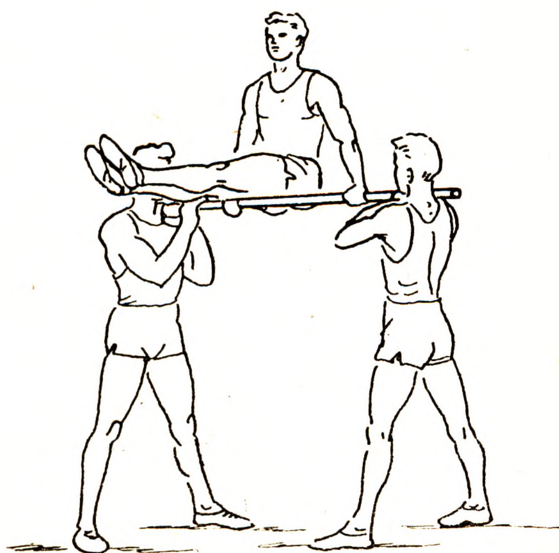


Fig. 201



Fig. 202

II. *Sprijin mixt*

1. Sprijin şezînd (fig. 202).
2. Sprijin pe un genunchi, cu piciorul opus în diferite poziţii (fig. 203).



Fig. 203

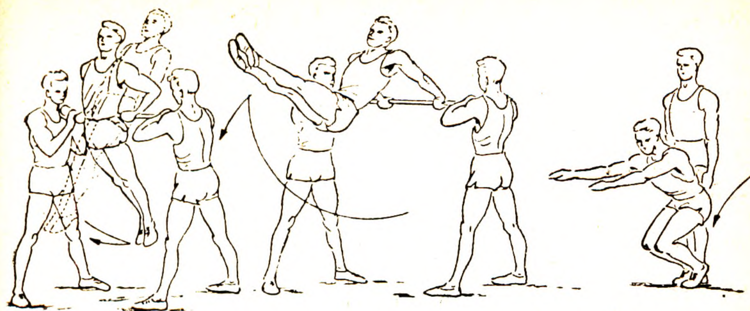


Fig. 204

C. Coborîri prin săritură din sprijin

1. Din sprijin înapoi, balansarea picioarelor înainte, împingînd puternic cu mîinile pe baston în momentul maxim al balansului, și coborîre, cu trunchiul extins, în poziția stînd cu spatele spre aparat (fig. 204).

2. Din sprijin înainte, prin balans înapoi, coborîre prin săritură, cu corpul extins, mîinile nu se desprind de pe baston (fig. 205).

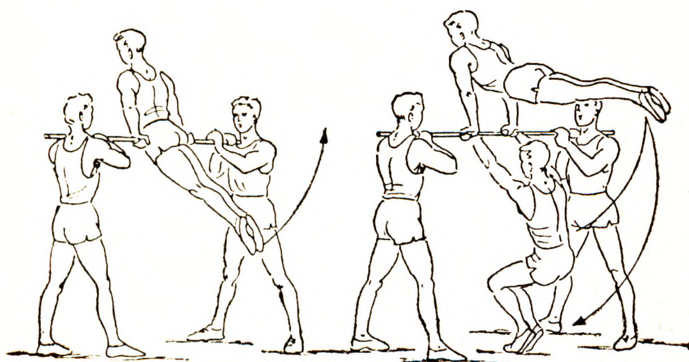


Fig. 205

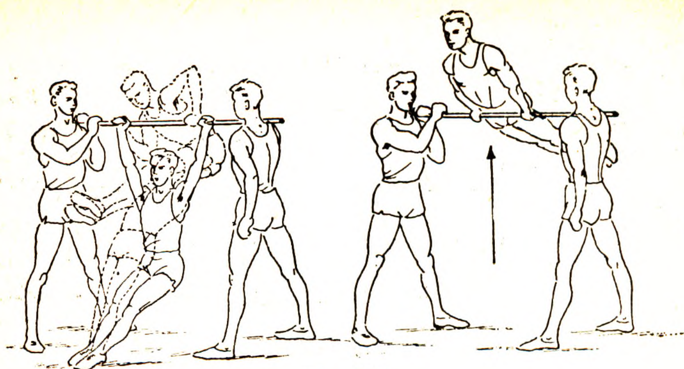


Fig. 206

D. U r c ă r i

1. Din atîrnat stînd sau simplu, urcare din forță prin schimbarea succesivă sau simultană a apucării, pînă se trece în sprijin înainte (fig. 206).

2. Atîrnat agățat sub genunchi, trunchiul extins, piciorul liber întins sus ; printr-o mișcare de balans a piciorului liber înainte în jos înapoi, descriind un arc de cerc cît mai mare, trecere în sprijin agățat și apoi în sprijin călare (fig. 207).

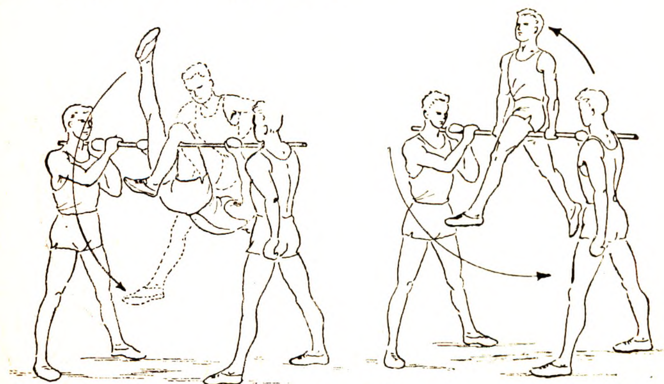


Fig. 207

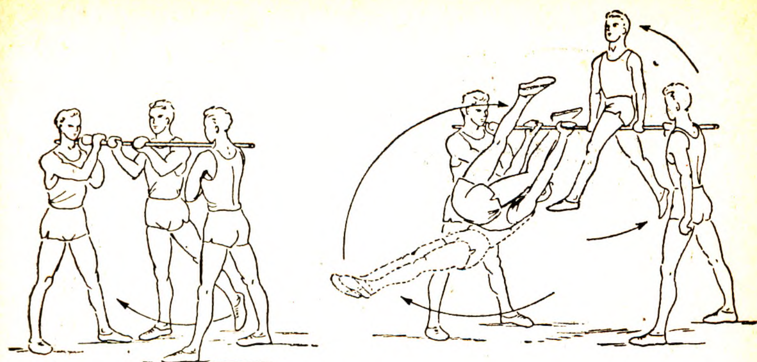


Fig. 208

Indicații metodice : cînd piciorul a trecut de linia orizontală se apasă cu genunchiul și mîinile pe baston.

3. Din stînd cu fața la baston, bastonul apucat la nivelul umerilor cu priza de sus, un picior întins înapoi, balans înainte ; aproape de limita maximă a balansului, corpul se îndoaie brusc din articulația coxofemurală, picioarele se apropie de baston o dată cu balansul peste al piciorului îndoit sau întins, trecînd în atîrnat îndoit ; zvîcnire cu picioarele în sus înainte jos, cu apăsarea intensă a mîinilor pe baston și ridicarea energică a trunchiului în sus, înainte ; întinderea completă a corpului din articulația coxofemurală (fig. 208).

4. Din atîrnat simplu, ducerea picioarelor întinse înainte sus, rotind progresiv trunchiul în jurul bastonului, prin îndoirea brațelor și a trunchiului, urmată de întinderea brațelor prin ducerea energică a capului înapoi (fig. 209).

Exerciții pregătitoare pentru lucrul la paralele

Cîte doi stînd față în față, bastoanele apucate reciproc de la capete, sprijinite pe umeri.

Pozițiile executantului față de aparat pot fi *în lungime* (cînd axa umerilor este paralelă cu axa aparatului) și *în lățime* (cînd axa umerilor este perpendiculară pe partea lucrătoare a aparatului).

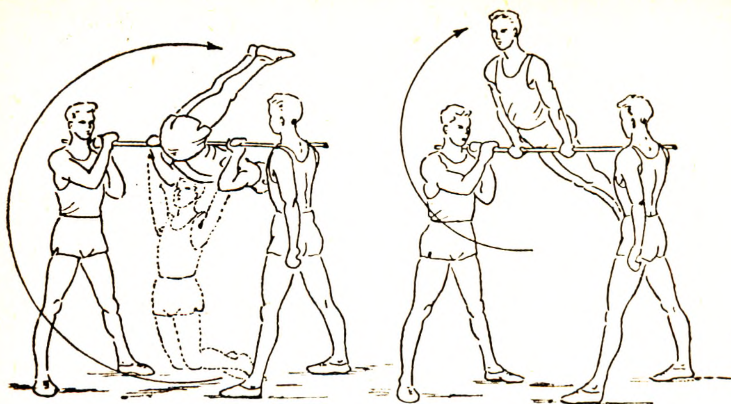


Fig. 209

A. Atîrnări

I. *Atîrnări simple*

1. Atîrnat ghemuit (fig. 210).
2. Atîrnat stînd (fig. 211).
3. Atîrnat culcat (fig. 212).

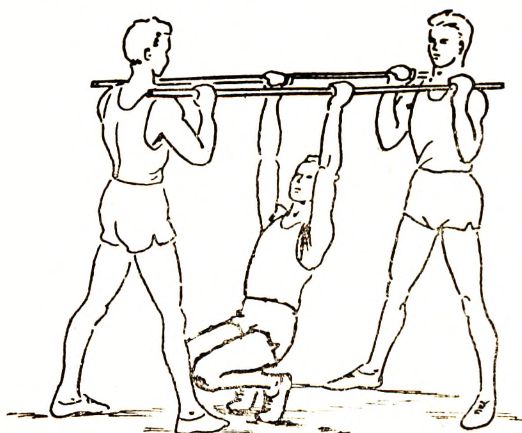


Fig. 210

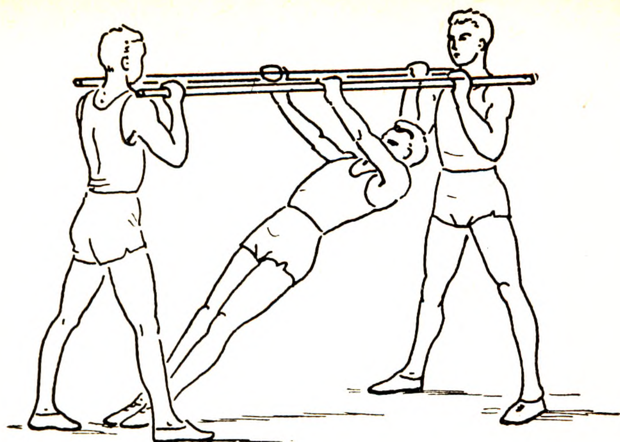


Fig. 211

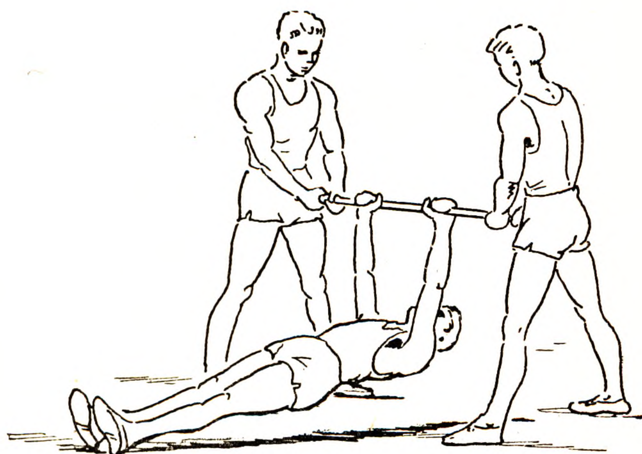


Fig. 212

II. *Atîrnări mixte*

1. Atîrnat cu agățare la genunchi (în lungime) (fig. 213).
2. Atîrnat cu agățare la vîrfuri (fig. 214).

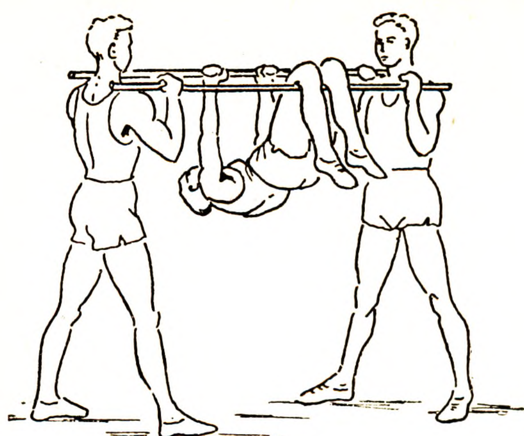


Fig. 213

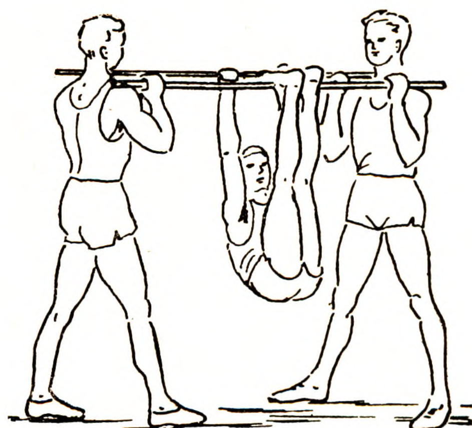


Fig. 214

B. Sprijin

I. *Sprijin simplu*

1. Sprijin pe antebraţe.
2. Sprijin pe braţe cu corpul răsturnat îndoit (fig. 215).

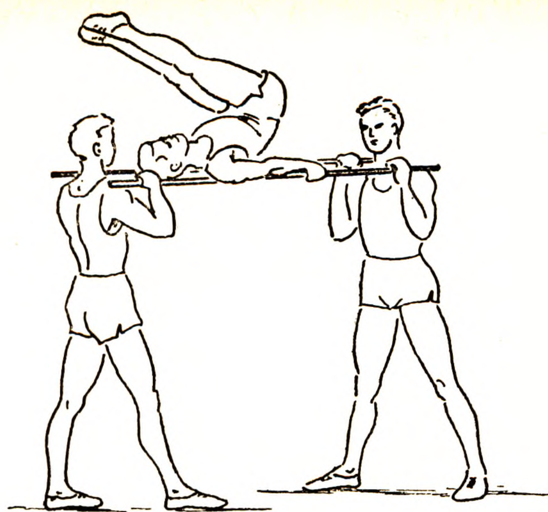


Fig. 215

3. Sprijin pe brațe cu corpul răsturnat întins (fig. 216).

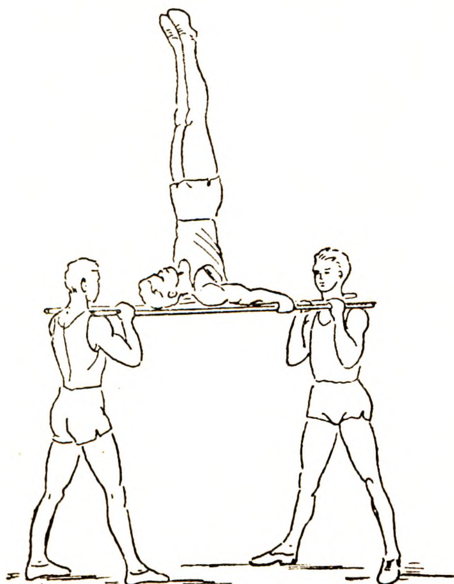


Fig. 216

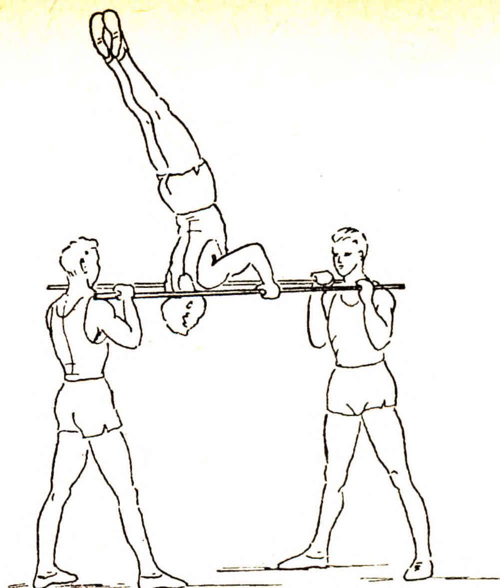


Fig. 217

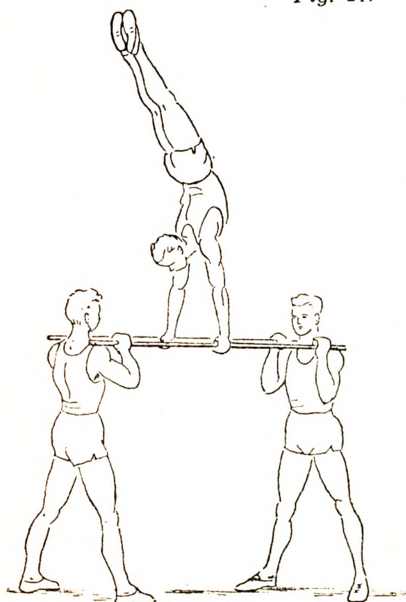


Fig. 218

4. Stînd pe umeri (fig. 217).

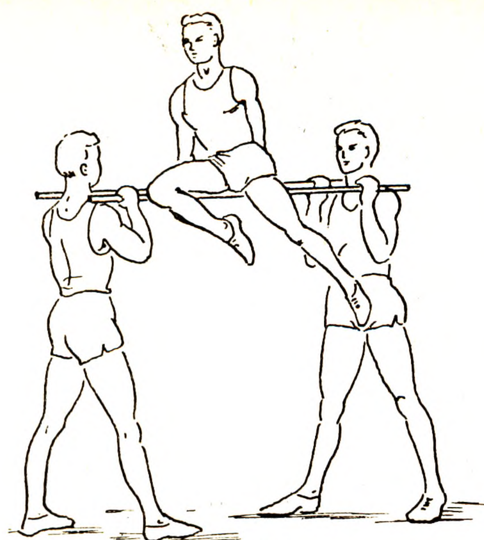
5. Stînd pe mîini (fig. 218).

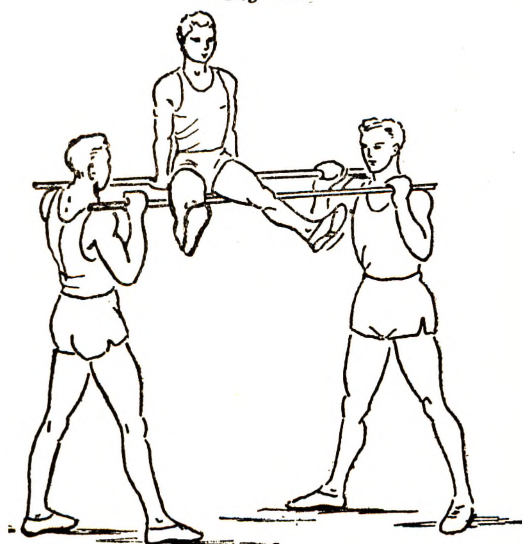
II. *Sprijin mixt*

1. Sprijin șezînd pe o coapsă (în lățime) (fig. 219).

2. Sprijin șezînd cu picioarele depărtate (în lungime) (fig. 220).

3. Sprijin pe genunchi (în lungime) (fig. 221).


Fig. 219


Fig. 220

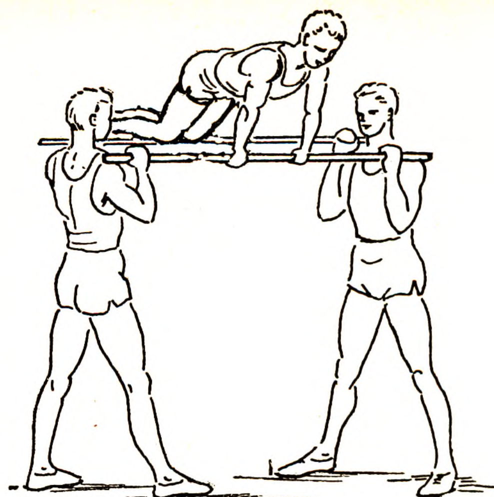


Fig. 221

4. Sprijin ghemuit (în lungime sau în lățime) (fig. 222).

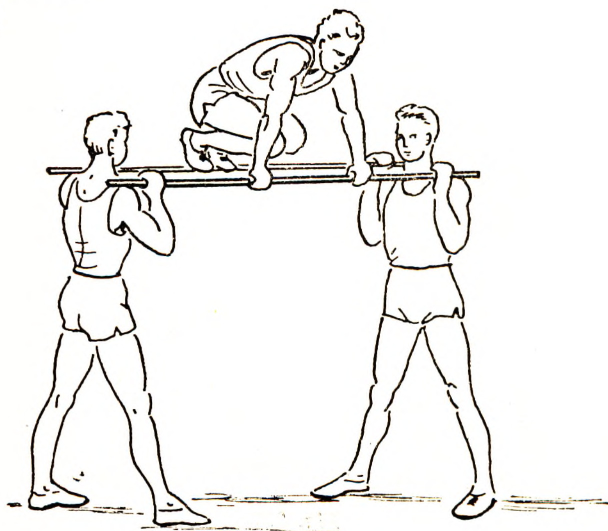


Fig. 222

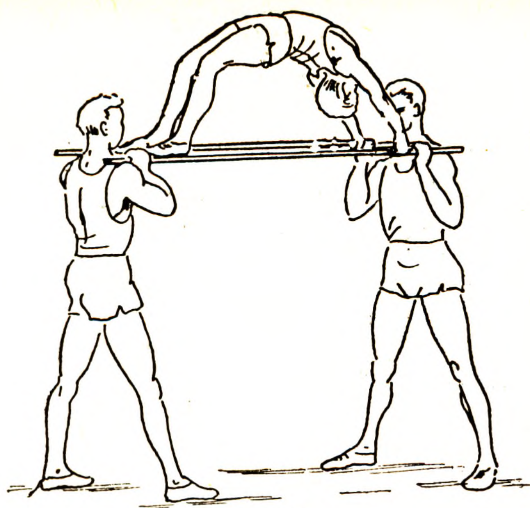


Fig. 223

5. Sprijin pe mîini şi pe picioare (podul) (fig. 223).

C. Urcări

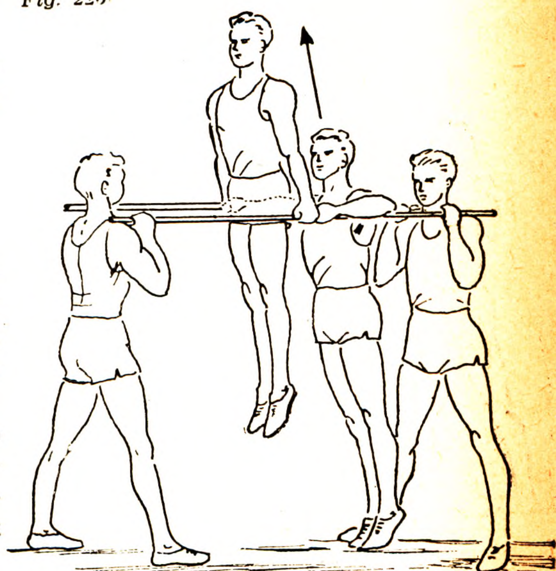


Fig. 224

1. Apucat stînd între bare; urcare prin săritură în sprijin (fig. 224), sau direct în sprijin echer.

2. Atîrnat agăţat sub bare (în lăţime); urcare din forţă în depărtat şezînd sprijinit (fig. 225).

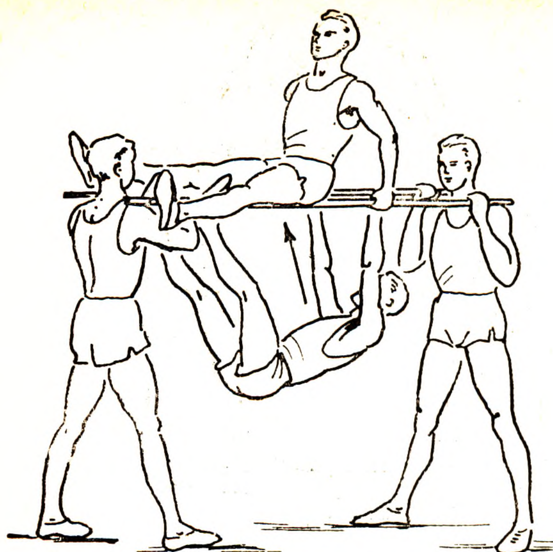


Fig. 225

Exerciții pregătitoare pentru lucrul la paralele inegale

Cîte doi stînd față în față, un baston apucat reciproc de la capăt, în dreptul coapsei, celălalt reciproc apucat la umăr.

A. Atîrnări mixte

1. Atîrnat de bara de sus, cu picioarele îndoite, cu vîrfurile sprijinite de bara de jos (fig. 226).

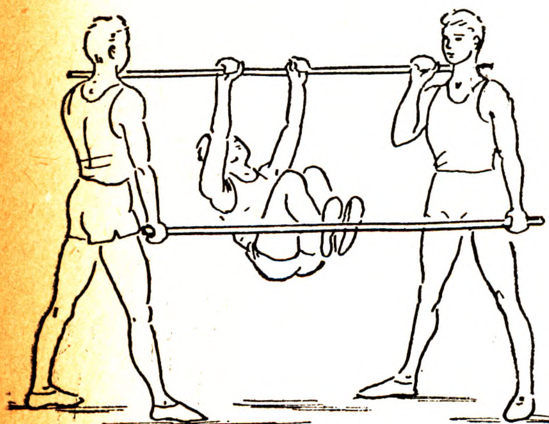


Fig. 226

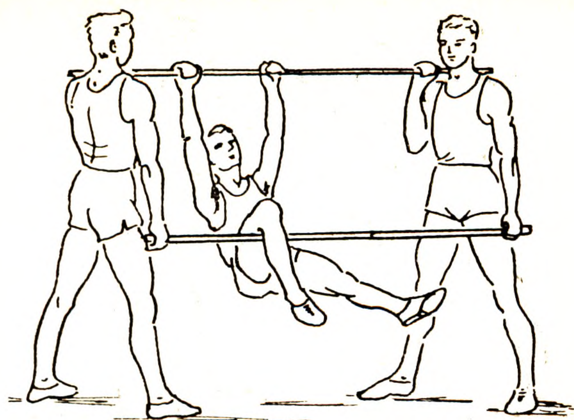


Fig. 227

2. Atîrnat de bara de sus, agăţat la un genunchi pe bara de jos (fig. 227).

3. Stînd în lungime pe bara de jos, agăţat la un genunchi de bara de sus ; extensia trunchiului cu ducerea braţelor sus şi înapoi (fig. 228).

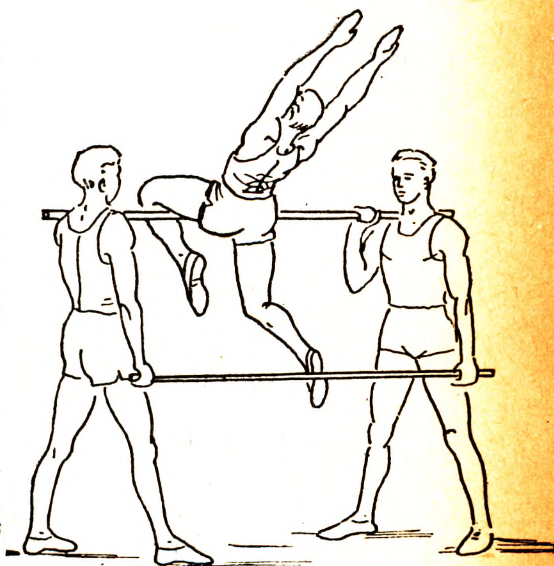


Fig. 228

B. Sprijin mixt

1. Sprijin în lungime pe bara de sus, stînd pe bara de jos (fig. 229).

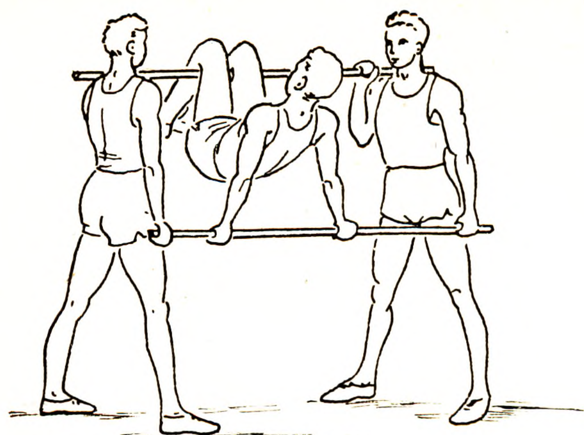


Fig. 231

3. Sprijin înapoi, în lungime, pe bara de jos, cu agăţarea unui picior sau cu ambele de bara de sus (fig. 231).

4. Cumpănă pe un genunchi pe bara de jos (în lungime) mîinile apucă bara de sus (fig. 232).

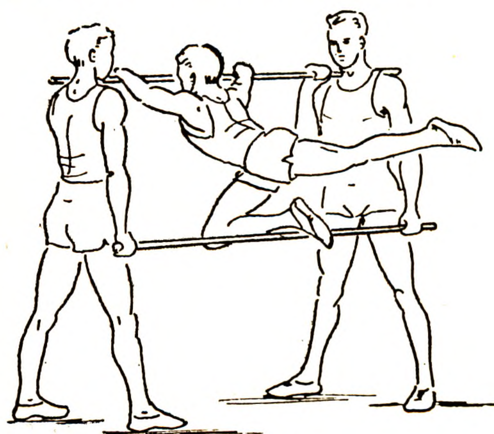


Fig. 232

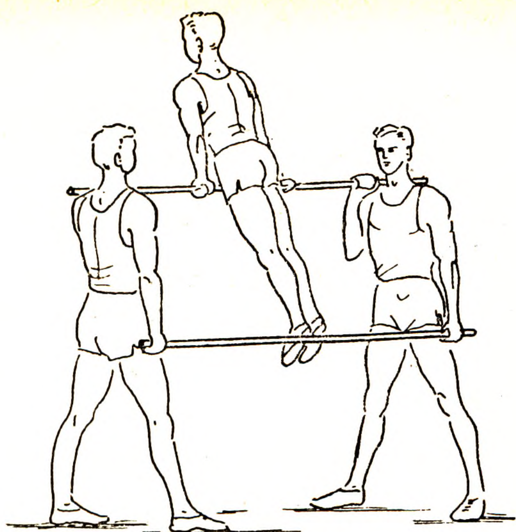


Fig. 229

2. Sprijin pe abdomen pe bara de sus, cu mîinile apucat de bara de jos (fig. 230).

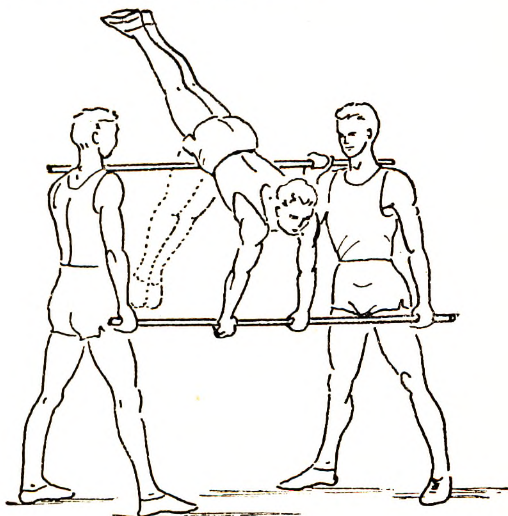


Fig. 230

C. Urcări

1. Atîrnat agățat la piciorul drept pe bara de jos ; prin balans cu piciorul stîng și trecînd prin sprijin agățat la bara de jos, urcare în atîrnat pe bara de sus.

2. Din atîrnat pe bara de sus și ghemuit pe bara de jos, urcare prin împingere în picioare, în sprijin pe bara de sus.

3. Din atîrnat agățat cu un picior pe bara de sus, cu celălalt stînd pe bara de jos, urcare pe bara de sus în sprijin călare, prin împingerea cu talpa pe bara de jos.

D. Coborîri

1. Din stînd cu genunchii ușor îndoiți de-a lungul barei de jos, cu spatele spre cea de sus, cu sau fără apucare de sus, coborîre prin săritură înainte.

2. Din stînd în lungime pe bara de jos, cu fața spre cea de sus, apucat cu ambele mîini, săritură înapoi prin împingere de brațe.

COMBINAȚII DE EXERCIȚII PENTRU PROBA LA SOL CU BASTONUL

Combinația 1 (începători) — 24 timpi

(planșa I)

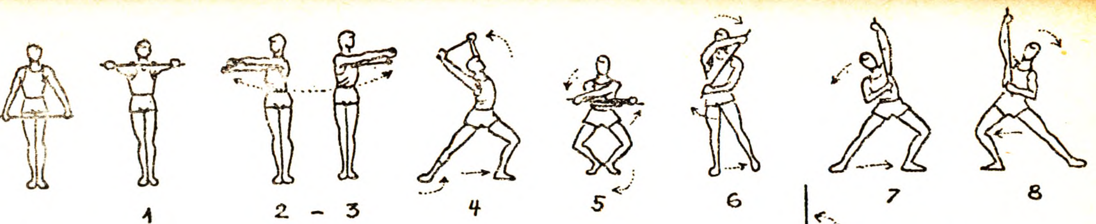
P.p. Stînd, bastonul apucat de la capete, brațele jos.

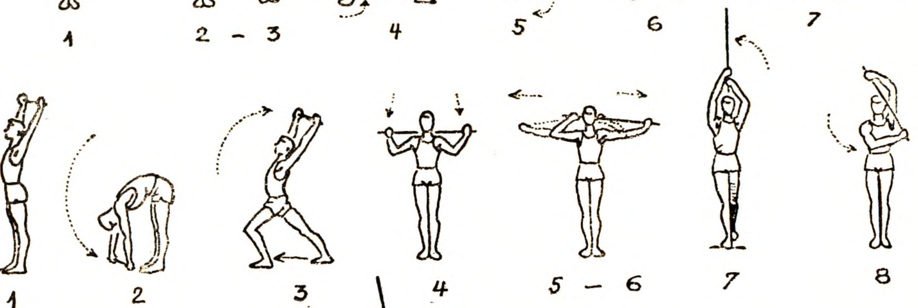
I. 1. Ducerea brațelor înainte.

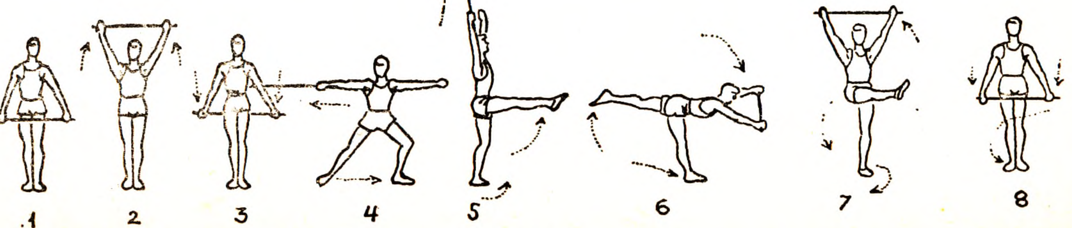
2—3. Balansarea brațelor spre stînga și spre dreapta.

4. Întoarcere de 90° spre stînga, în fandat înainte pe piciorul stîng cu brațele sus.

5. Întoarcere spre dreapta (90°) cu apropierea piciorului stîng și îndoirea genunchilor, și ducerea bastonului în față, cu priza mixt încrucișat apucat de la capete (brațul stîng deasupra).







Planşa I

6. Ridicare în stînd, cu ducerea piciorului stîng lateral, baston oblic în față, mîna dreptă sus.

7. Fandare laterală spre stînga cu îndoirea trunchiului spre dreapta, și răsucirea bastonului spre dreapta cu brațul stîng întins sus.

8. Schimbarea îndoirii genunchilor în fandat lateral spre dreapta cu îndoirea trunchiului spre stînga, și răsucirea bastonului spre stînga cu brațul drept întins sus.

II. 1. Revenire în stînd cu brațele sus.

2. Îndoirea trunchiului înainte, atingînd solul cu bastonul.

3. Fandare înainte, cu extensia trunchiului și ducerea brațelor întinse în sus.

4. Revenire în stînd cu bastonul la ceafă.

5—6. Ducerea bastonului lateral, cu întinderea alternativă a brațelor spre stînga și dreapta.

7. Brațele sus cu bastonul apucat de un capăt, piciorul stîng întins înapoi.

8. Ducerea bastonului oblic lateral prin îndoirea brațului drept, și apropierea picioarelor.

III. 1. Prin balans, brațele jos bastonul apucat de la capete.

2. Brațele sus.

3. Ducerea bastonului la spate.

4. Fandare spre stînga, brațele întinse lateral, bastonul apucat de la capăt cu mîna dreaptă (în prelungirea brațului).

5. Întoarcere de 90° spre stînga, cu ducerea piciorului drept întins înainte și cu brațele sus.

6. Pas înainte pe dreptul și, cu brațele înainte (bastonul apucat de la capete), cumpănă orizontală pe piciorul drept.

7. Trecerea pe piciorul stîng înapoi, cu întoarcere 90° spre dreapta și balansul piciorului drept prin față, cu brațele sus.

8. Restabilire în stînd cu apropierea piciorului drept.

Combinația 2 (juniori) — 32 timpi

(planșa a II-a)

P.p. Stînd, bastonul apucat de la capete, brațele jos.

I. 1—2. Săritură înaltă cu ducerea brațelor înainte și cădere cu genunchii ușor îndoiți.

3—4. Revenire în stînd cu brațele sus și ducerea piciorului drept întins lateral spre dreapta, cu vîrful sprijinit pe sol.

5. Îndoirea brațului drept cu ducerea bastonului oblic în jos la spate, brațul celălalt oblic sus.

6—7. Rotație din articulația cotului drept, bastonul fiind dus apoi sus, în timp ce brațul stîng balansează prin jos înainte sus.

8. Printr-o ușoară arcuire pe piciorul drept, întoarcere de 90° la dreapta, vîrful stîng sprijinit înapoi, bastonul apucat cu ambele mîini de capăt, brațele sus.

II. 1. Fandare înainte cu îndoirea brațelor înapoi, bastonul vertical în jos la spate.

2. Ducerea brațelor înainte, bastonul orizontal.

3. Revenire în stînd, brațele înainte, bastonul apucat de la capete.

4. Îndoirea trunchiului înainte, brațele jos.

5—7. Rotarea trunchiului spre stînga, înapoi, dreapta.

8. Oprire în stînd, brațele sus.

III. 1. Coborîrea brațelor la orizontală și, prin balans, ducerea piciorului stîng întins sus, atingînd bastonul cu vîrful.

2. Fandare înainte pe piciorul stîng.

3. Balans înainte cu piciorul drept (ca la timpul 1).

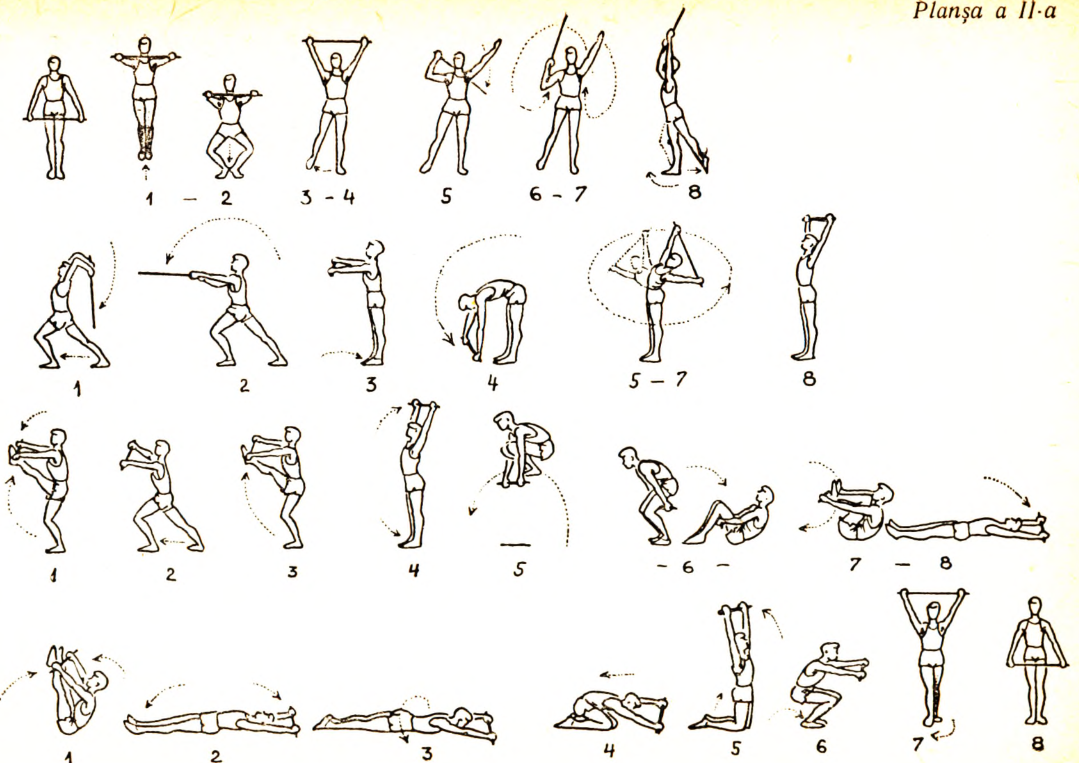
4. Restabilire în stînd prin apropierea piciorului drept, brațele sus.

5. Săritură înainte peste baston, cu trecerea picioarelor îndoite printre mîini.

6. Cu bastonul la spate, rulare înapoi cu ducerea bastonului sub genunchii îndoiți.

7—8. Trecerea picioarelor pe sub baston, ajungînd în culcat pe spate cu brațele sus.

Planşa a II-a



IV. 1. Ridicarea simultană a trunchiului şi picioarelor întinse, atingînd vîrful picioarelor cu bastonul.

2. Revenire în culcat.

3. Întoarcere cu faţa în jos.

4. Trecere în stînd pe genunchi, retrăgînd şezuta pe călcîie, trunchiul îndoit cu braţele întinse.

5. Ridicare pe genunchi cu ducerea braţelor sus, avînt şi...

6. Săritură în ghemuit, braţele întinse înainte.

7. Întoarcere 90° spre dreapta în stînd cu braţele sus, vîrful piciorului stîng sprijinit înapoi.

8. Restabilire în stînd prin apropierea piciorului şi ducerea braţelor jos.

Combinaţia 3 (categ. a III-a) — 32 timpi
(planşa a III-a)

P.p. Stînd, braţele jos, bastonul apucat de la un capăt cu mîna dreaptă, celălalt capăt sprijinit pe sol lîngă vîrful piciorului stîng.

I. 1. Ducerea bastonului sus oblic deasupra capului, cu deplasarea laterală a piciorului drept, celălalt braţ oblic în jos.

2. Fandare laterală spre dreapta, braţul drept oblic în sus spre dreapta, braţul stîng în prelungire.

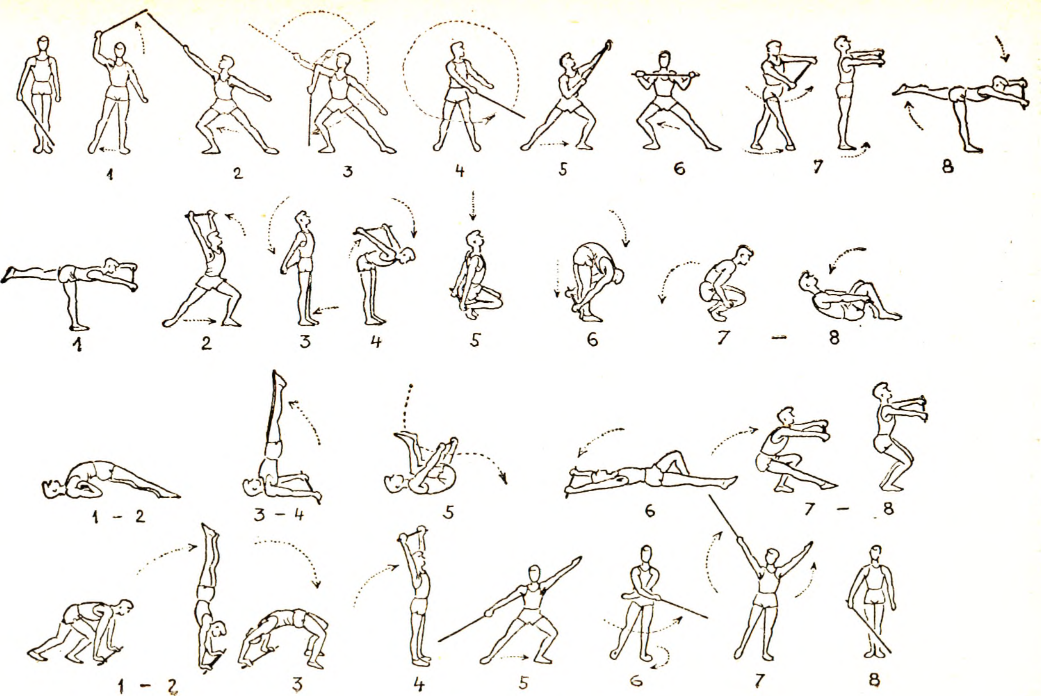
3. Arc de cerc cu antebraţul drept spre stînga sus, prin faţa trunchiului, oprind bastonul la verticală, cu capătul liber în jos.

4. Rotarea braţului drept prin faţa trunchiului (pornind spre stînga jos), cu răsucirea trunchiului spre stînga, în poziţia depărtat stînd cu braţele oblic jos spre stînga.

5. Fandare laterală spre stînga, cu ducerea bastonului oblic sus spre stînga, apucat cu ambele mîini.

6. Schimbarea îndoirii genunchiului în fandat spre dreapta cu ducerea bastonului la piept.

7. Încrucişarea piciorului drept peste stîngul, cu balansarea spre stînga a braţelor şi întoarcere 90° spre stînga (braţele înainte).



Planşa a III-a

8. Cumpănă orizontală pe piciorul drept, brațele sus.

II. 1. Menținut.

2. Fandare înainte pe piciorul stîng, brațele sus.

3. Revenire în stînd prin apropierea piciorului stîng, ducînd bastonul la spate.

4. Îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor înapoi sus.

5. Îndoirea picioarelor din genunchi, atingînd cu bastonul călcîiele.

6. Întinderea genunchilor cu îndoirea trunchiului înainte și alunecarea bastonului în jos de-a lungul gambei.

7—8. Rulare înapoi cu bastonul sub genunchi.

III. 1—2. Extensia trunchiului, cu îndoirea brațelor și alunecarea bastonului de-a lungul coloanei, pînă sub axilă.

3—4. Stînd pe omoplați.

5. Trecerea picioarelor îndoite pe sub baston.

6. Culcat pe spate cu un genunchi îndoit, brațele sus.

7—8. Ridicare în stînd cu genunchii ușor îndoiți, brațele înainte.

IV. 1—2. Stînd în mîini (marcat).

3. Trecere în pod.

4. Ridicare în stînd cu brațele sus.

5. Cu întoarcere 90° spre dreapta fandare laterală pe piciorul stîng, cu brațul stîng oblic sus, iar brațul drept oblic jos, bastonul apucat cu mîna dreaptă de la capăt în prelungire.

6. Întinderea piciorului stîng, vîrful drept sprijinit lateral și încrucișarea brațelor în față.

7. Ducerea brațelor oblic în sus.

8. Revenire în poziția de plecare.

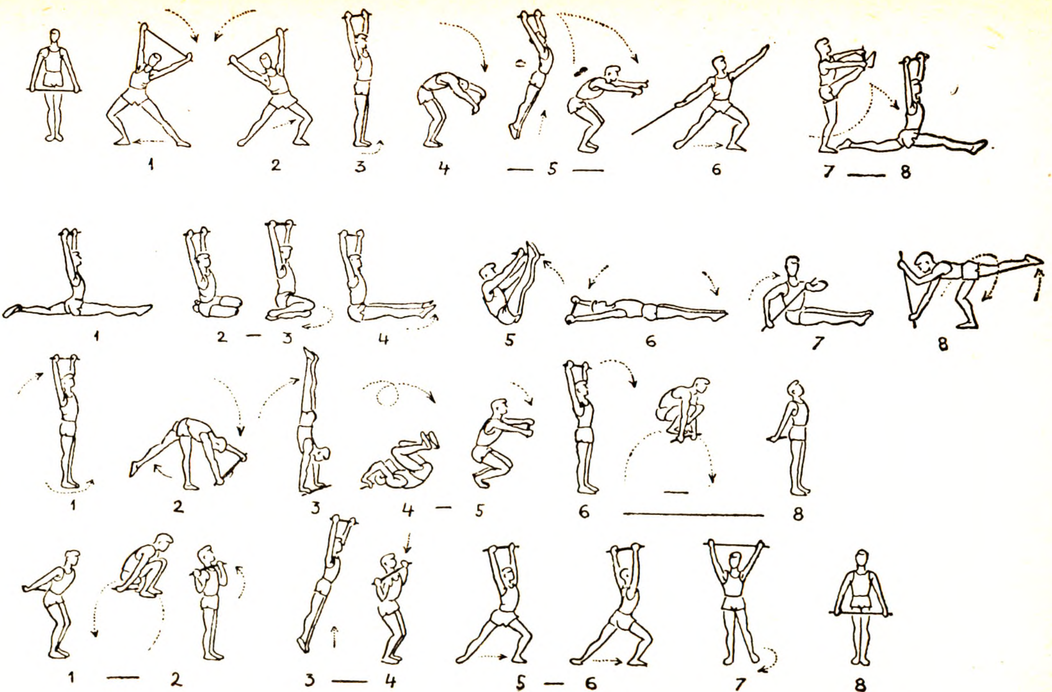
Combinația 4 (categ. a II-a) — 32 timpi

(planșa a IV-a)

P.p. Stînd, brațele jos, bastonul apucat de la capete.

I. 1. Fandare laterală spre dreapta cu îndoirea trunchiului spre stînga, brațele sus.

2. Schimbarea fandării pe piciorul stîng, îndoind trunchiul în partea opusă.



Planșa a IV-a

3. Cu întoarcere de 90° spre stînga şi apropierea piciorului drept de cel stîng, trecere în poziţia stînd cu braţele sus.

4. Îndoirea trunchiului înainte cu genunchii îndoiţi, capul între braţe, braţele înainte în jos.

5. Săritură înaltă cu extensie, prin ducerea braţelor sus, şi aterizare cu picioarele îndoite, braţele înainte.

6. Fandare înainte pe piciorul stîng cu trecerea bastonului în mîna dreaptă apucat de la capăt, braţele oblic în prelungire.

7—8. Ducerea braţelor şi a piciorului drept înainte sus, atingînd cu vîrful bastonul apucat de la capete, şi trecere în sfoară cu braţele sus.

II. 1. Menţinerea poziţiei.

2—3. Trecere în şezînd pe coapsa dreaptă, apoi pe cea stîngă, cu genunchii îndoiţi.

4. Şezînd cu braţele sus.

5. Ridicarea picioarelor, bastonul atingînd vîrfurile.

6. Culcat pe spate, braţele sus.

7. Ridicare în şezînd, cu bastonul sprijinit pe sol în partea dreaptă.

8. Ridicare în cumpănă pe piciorul drept cu întoarcere de 180° spre dreapta, mîinile se sprijină pe bastonul vertical.

III. 1. Întoarcere 180° spre stînga cu revenire în stînd, braţele sus.

2. Îndoit înainte, bastonul sprijinit transversal pe sol, un picior întins oblic înapoi.

3. Trecere în stînd pe mîini (marcat).

4—5. Rostogolire înainte, în stînd cu genunchii îndoiţi, braţele înainte.

6—8. Revenire în stînd cu braţele sus, şi imediat săritură înainte peste baston cu trecerea picioarelor îndoite printre braţe, ajungînd cu bastonul la spate.

IV. 1—2. Săritură înapoi peste baston, cu trecerea picioarelor îndoite printre brațe, ajungînd cu bastonul la piept.

3—4. Săritură înaltă cu ducerea brațelor sus și revenire.

5—6. Cu doi pași succesivi înainte, două fandări înainte, brațele sus.

7. Întoarcere 90° spre dreapta pe piciorul drept, vîrful piciorului stîng sprijinit lateral, brațele sus.

8. Restabilire în poziția de plecare.

CAPITOLUL V

EXERCIŢII DE ABILITATE (SUB FORMĂ DE JONGLERIE CU BASTONUL)

1. Depărtat stînd, braţul drept lateral, bastonul apucat de la mijloc între degete, celălalt braţ pe şold ; rotarea bastonului cu ajutorul degetelor.

Indicaţii metodice : se execută întîi cu mîna dreaptă apoi cu cea stîngă.

2. Depărtat stînd, un braţ întins în faţă, celălalt pe şold, bastonul apucat de la mijloc cu priza de jos ; aruncarea bastonului în sus şi prinderea lui pe dosul palmei; revenire prin procedeul invers (fig. 233).

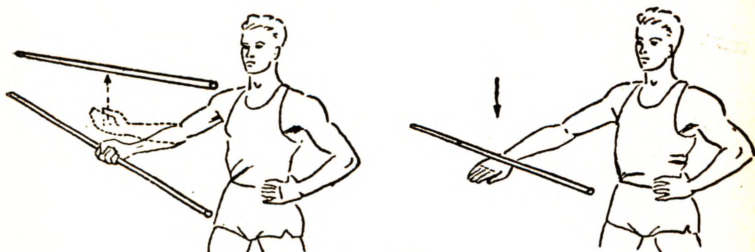


Fig. 233

3. Depărtat stînd, braţele înainte, bastonul la orizontală apucat de un capăt ; trecerea rapidă a bastonului dintr-o mînă în cealaltă (cernutul) (fig. 234).

4. Depărtat stînd, bastonul la orizontală, în echilibru pe umărul drept, braţele jos ; lovirea bastonului de sus în jos cu mîna stîngă, bastonul executînd un semicerc înainte în jurul umărului, ajungînd susţinut sub axilă şi sprijinit de capăt cu mîna dreaptă (fig. 235).



Fig. 234

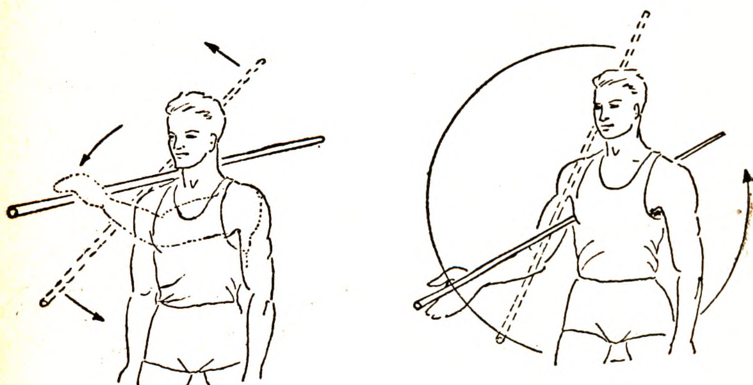


Fig. 235

5. Stînd cu un picior în față, brațele jos, bastonul așezat transversal pe piciorul din față ; aruncarea bastonului sus prin îndoirea piciorului și prinderea lui cu o mînă la nivelul pieptului sau șoldului (fig. 236).

6. Depărtat stînd, brațele înainte, bastonul la orizontală sprijinit pe antebrațul drept, mîna stîngă apucă bastonul de la capăt ; schimbarea bastonului de pe un antebraț pe celălalt prin răsucirea bastonului spre stînga și spre dreapta cu ajutorul antebrațelor (fig. 237).

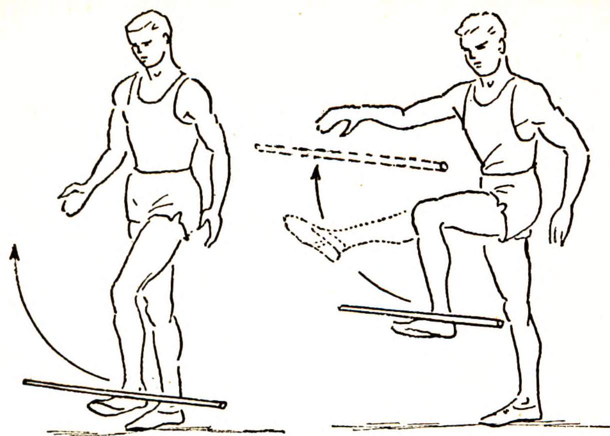


Fig. 236



Fig. 237

7. Depărtat stînd, brațele jos, bastonul apucat cu priza mixt încrucișată ; răsucirea bastonului spre stînga și la spate, pînă se ajunge cu bastonul la spate cu priza mixt apucat, apoi răsucire spre dreapta, trecînd bastonul în față cu priza încrucișat mixt apucat (fig. 238).

Indicații metodice : se continuă răsucirea bastonului în ritm mai rapid, care permite o mai bună echilibrare a bastonului.

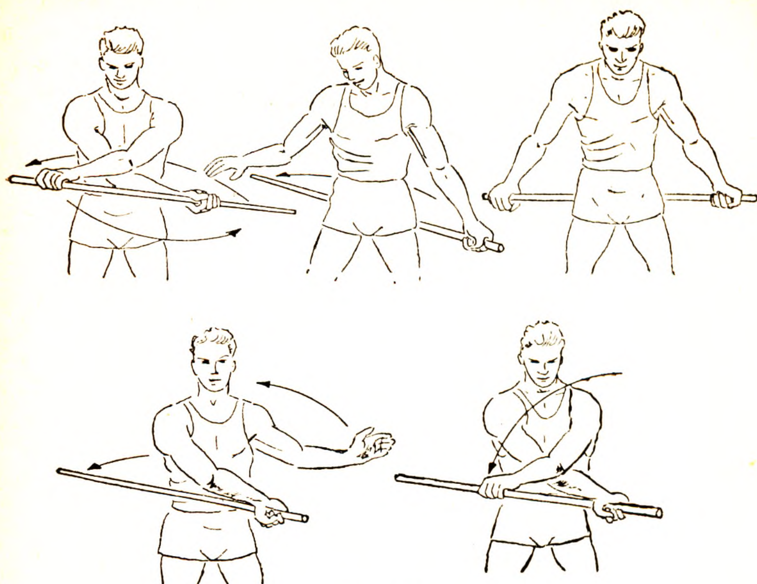


Fig. 238

8. Stînd, bastonul la verticală, în echilibru pe palmă ; **trecerea** corpului în diferite poziţii : stînd pe genunchi, **şezînd**, culcat şi revenire, păstrînd tot timpul bastonul **în** echilibru (fig. 239).

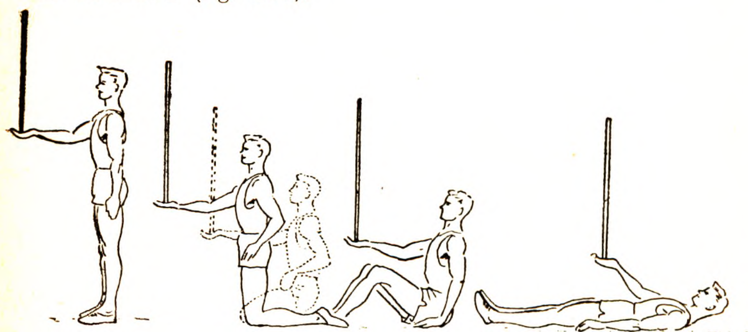


Fig. 239

Variantă. Aruncarea bastonului în sus și prinderea lui în echilibru pe palmă.

9. Stînd, bastonul la verticală, în echilibru pe un deget ; schimbarea bastonului de pe un deget pe celălalt ș.a.m.d. (fig. 240).

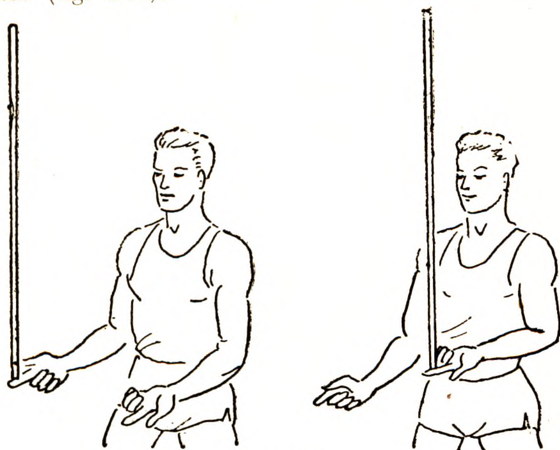


Fig. 240

10. Depărtat stînd, menținerea bastonului în echilibru pe frunte (fig. 241).

Indicații metodice : același lucru se poate executa și din mers cu bastonul sprijinit pe nas, bărbie, umăr (fig. 242).

11. Depărtat stînd, bastonul pe verticală la spate, sprijinit cu mîinile de capătul de jos ; ridicarea bastonului de-a lungul coloanei prin îndoirea brațelor cu coatele în afară (fig. 243).



Fig. 241



Fig. 242

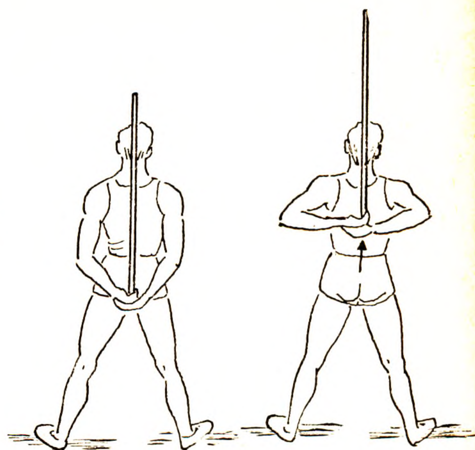


Fig. 243

Indicații metodice : bastonul nu trebuie să se deplaseze într-o parte sau alta.

12. Pe spate culcat cu genunchii îndoiți, bastonul la verticală pe abdomen ; ridicarea bazinului cu bastonul în echilibru (fig. 244).

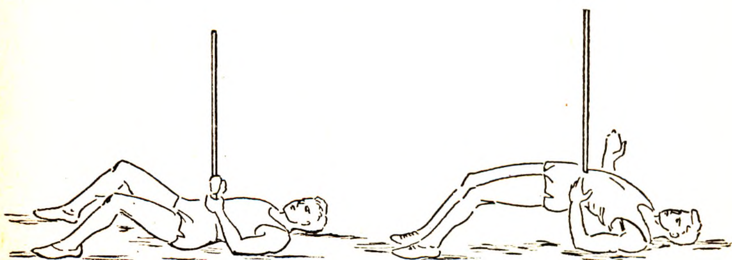


Fig. 244

CAPITOLUL VI

FOLOSIREA EXERCIȚIILOR CU BASTOANE ÎN CULTURA FIZICĂ MEDICALĂ (în școală)

Exercițiile cu bastoane pot forma complexe în cadrul lecției de educație fizică, pentru realizarea unei ținute corecte, corectarea atitudinilor fizice deficiente, tonificarea grupelor musculare mai slabe, precum și pentru stimularea metabolismului (obezitate).

Realizarea unei ținute corecte are o importanță nu numai estetică, ci și fiziologică, deoarece pe fondul unor deficiențe fizice ivite în tinerețe, la vîrsta înaintată se poate ajunge la insuficiențe respiratorii, astm, emfizem etc.

Formarea ținutei corecte începe de timpuriu, de la vîrsta școlară și chiar mai dinainte.

Ținuta școlarului se poate înrăutăți datorită mai multor cauze, printre care : insuficienta dezvoltare a aparatului musculo-ligamentar, șederea îndelungată într-o poziție incorectă în bancă sau la masă, disproporția dintre bancă și înălțimea elevului etc. Ca urmare, coloana vertebrală va lua, pentru compensare, o poziție deficientă.

Prevenirea deformației coloanei vertebrale, a piciorului plat, a atrofiilor musculare, precum și stimularea metabolismului la cei predispuși la obezitate sînt preocupări pe care trebuie să le aibă și profesorul de educație fizică. De aceea este necesar ca în cadrul lecțiilor de educație fizică, el să includă o serie de exerciții folosite în acest scop în cultura fizică medicală, printre care și cele cu bastoane.

Exercițiile pentru corectarea atitudinilor deficiente precum și pentru atrofii musculare și obezitate se pot introduce în toate părțile lecției de bază sau pot fi organizate lecții speciale de cultură fizică medicală. (Precizăm că în cadrul școlii se face corectarea numai a deficiențelor de gradul I și II ale coloanei, urmînd ca cele de gradul III să fie corectate, conform indicațiilor medicului, în centrele speciale de cultură fizică medicală.)

În primele lecții se va prevedea un antrenament general, prin exerciții cu bastoane executate simetric. Mai tîrziu se va trece la exerciții speciale de corectare, executate simetric și asimetric, ținîndu-se cont de vîrstă, sex, dezvoltare fizică, de localizarea deformației, de atrofie, obezitate etc.

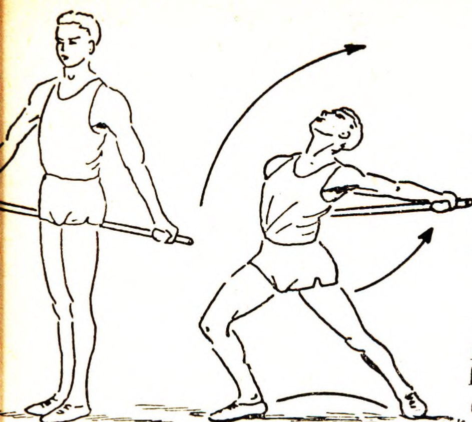
Se vor folosi exerciții executate din mers și din diferite poziții : stînd, stînd pe genunchi, șezînd, culcat, precum și exerciții de tîrîre.

Exercițiile cu bastoane folosite în gimnastica piciorului plat trebuie să conțină mișcări de flexie și de extensie a labei piciorului, precum și mișcări de supinație, evitîndu-se mișcarea de pronație, întrucît aceasta poate accentua piciorul plat.

Exercițiile speciale vor trebui să alterneze cu exercițiile de pregătire fizică generală a organismului.

Profesorul și medicul din școală au în plus datoria să îndrumeze părinții pentru stabilirea unui regim de viață igienic (alimentație, odihnă etc.), care să contribuie la întărirea sănătății copilului.

În cele ce urmează vom descrie cîteva din exercițiile cu bastoane care se pot aplica în mod special pentru prevenirea deficiențelor, stimularea metabolismului (obezitate) și tonificarea musculaturii atrofiate. Pe lîngă aceste exerciții profesorii au posibilitatea de a selecționa și alte exerciții din capitolele anterioare.


Fig. 245

Exerciții pentru prevenirea cifozei

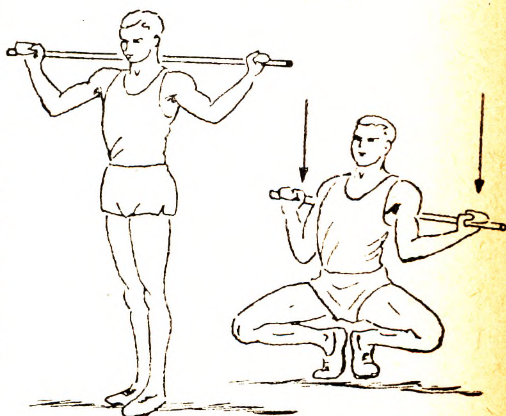
1. Stînd, bastonul la spate, ținut cu coatele îndoite, palmele sprijinite pe piept, privirea înainte ; mers pe vîrfuri.

2. Stînd, bastonul la spate, apucat de la capete cu priza de jos ; fandare înainte cu ducerea bastonului înapoi sus, extinzînd trunchiul (fig. 245).

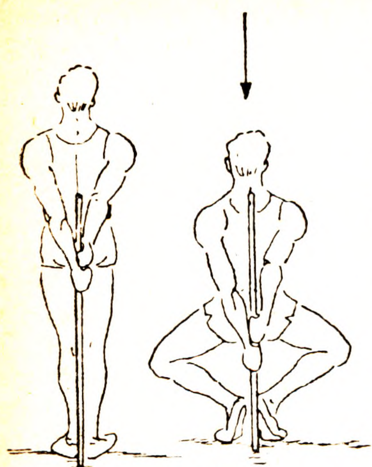
Indicații metodice : o dată cu extinderea trunchiului, capul se înclină pe spate. Se fandează alternativ pe un picior și pe celălalt.

3. Stînd, bastonul la ceafă, apucat de la capete ; îndoirea genunchilor cu depărtarea lor, lipirea coatelor de șold și extinderea trunchiului (fig. 246).

4. Stînd, bastonul la spate, sprijinit vertical pe sol, apucat cu mîinile de la capătul de sus; îndoirea genunchilor cu alunecarea mîinilor în jos pe baston și depărtarea genunchilor (fig. 247).


Fig. 246

Indicații metodice : bastonul alunecă de-a


Fig. 247

lungul coloanei pînă atinge ceafa. O dată cu îndoirea genunchilor, trunchiul se extinde.

5. Culcat cu fața în jos, brațele sus, bastonul apucat de la capete; extensia trunchiului cu arcuiri (fig. 248).

Indicații metodice: se poate executa și cu bastonul la spate (fig. 249).

6. Culcat cu fața în jos, brațele sus, bastonul la verticală, sprijinit pe sol, mixt apucat de la capătul de jos, extensia trun-


Fig. 248


Fig. 249

chiului mutînd succesiv mîinile pe baston pînă se ajunge la capătul de sus (fig. 250).

7. Culcat cu fața în jos, bastonul la spate apucat de la capete ; îndoirea picioarelor din genunchi cu extensia

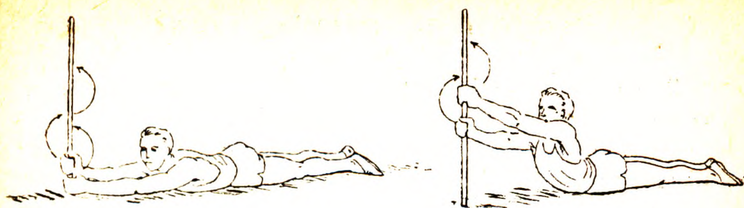


Fig. 250



Fig. 251

trunchiului, pînă se ajunge în agăţat la vîrfuri ; rulare înainte şi înapoi (fig. 251).

8. Şezînd pe banca de gimnastică, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub şipca scării fixe, braţele jos, bastonul apucat de la capete ; lăsarea trunchiului înapoi sub orizontală, cu ducerea braţelor sus şi revenire (fig. 252).

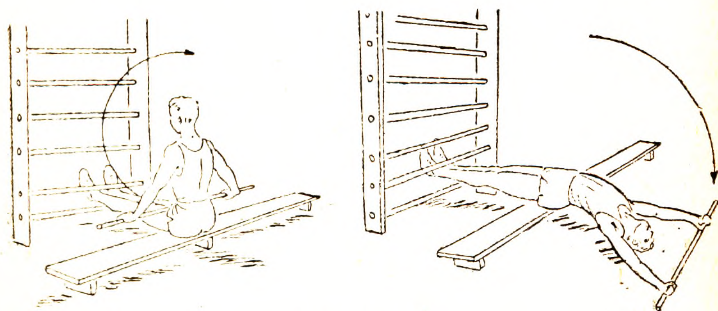


Fig. 252

9. Depărtat stînd, braţele sus, bastonul apucat de la capete ; îndoirea laterală a trunchiului.

10. Stînd lateral faţă de banca de gimnastică, vîrful piciorului din interior sprijinit pe bancă, bastonul la ceafă apucat de la capete ; îndoirea laterală a trunchiului (spre bancă), cu îndoirea şi arcuirea piciorului din exterior (fig. 253).

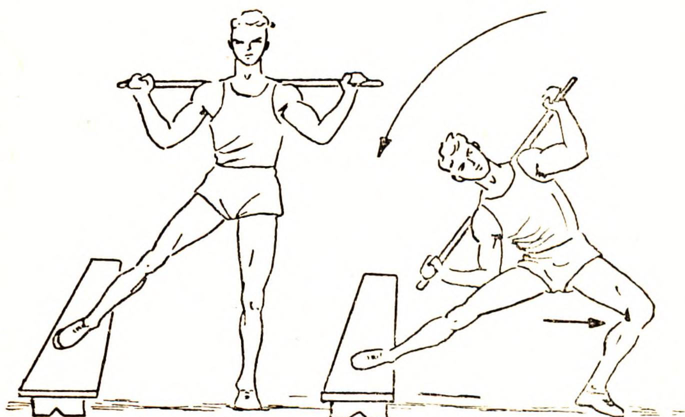


Fig. 253

11. Culcat cu faţa în jos, braţele sus, bastonul apucat de la capete ; îndoirea laterală a trunchiului (fig. 254).

Indicaţii metodice : se execută şi cu îndoirea piciorului din aceeaşi parte.

12. Culcat cu faţa în jos, braţele sus, bastonul apucat mixt de la capete ; răsucirea trunchiului spre stînga sau spre dreapta, în funcţie de deficienţă (fig. 255).

13. Stînd cu o latură la scara fixă, un picior îndoit, sprijinit de şipca scării fixe (ca la garduri) la nivelul

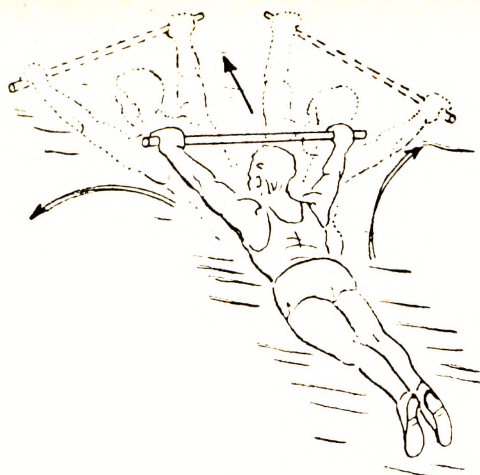


Fig. 254

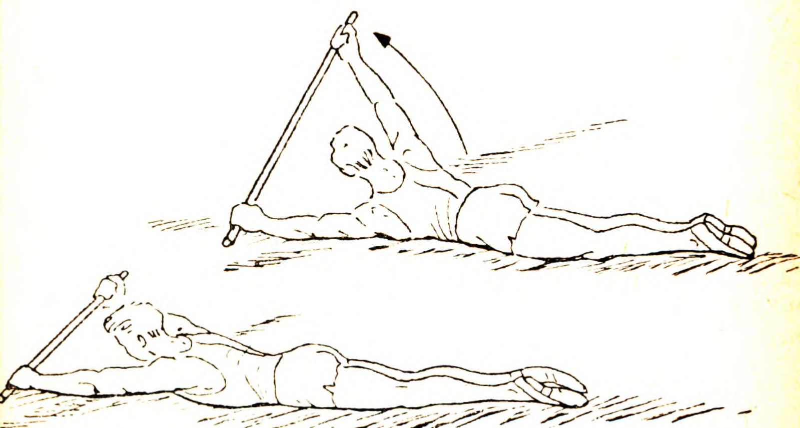


Fig. 255

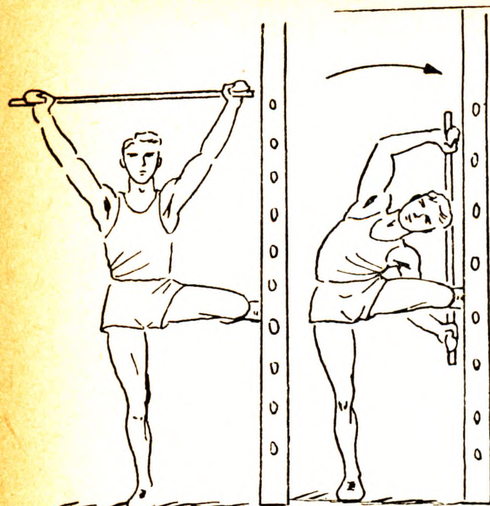


Fig. 256

şoldului, brațele sus, bastonul apucat de la capete; îndoirea laterală a trunchiului către scara fixă (fig. 256).

14. Culcat cu fața în jos peste banca așezată transversal la nivelul șoldurilor, vîrfurile picioarelor sprijinite de șipca scării fixe, bastonul la ceafă apucat de la capete ; răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta, în funcție de deficiență, cu ducerea brațelor sus (fig. 257).

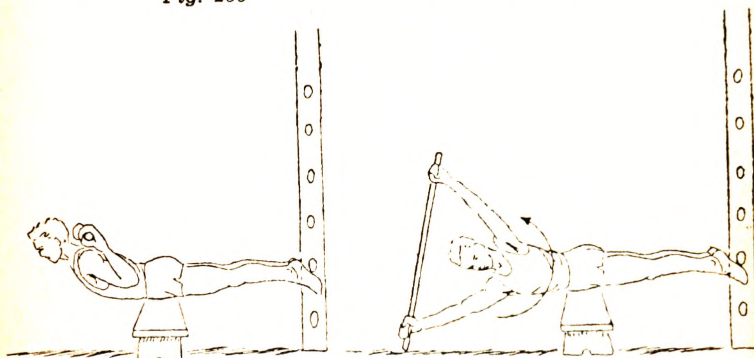


Fig. 257

Exerciții pentru prevenirea lordozei

15. Stînd, brațele jos, bastonul apucat de la capete, un picior îndoit, sprijinit cu genunchiul pe baston ; îndoirea trunchiului în față cu ducerea genunchiului îndoit la bărbie (fig. 258).

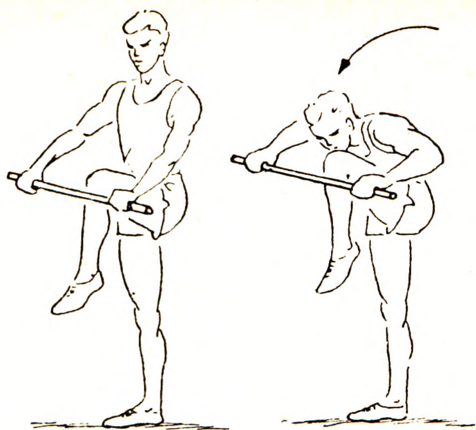


Fig. 258

16. Şezînd cu genunchii îndoiţi, bastonul sub genunchi apucat de la mijloc ; îndoirea trunchiului în faţă cu ducerea genunchilor la bărbie (fig. 259).

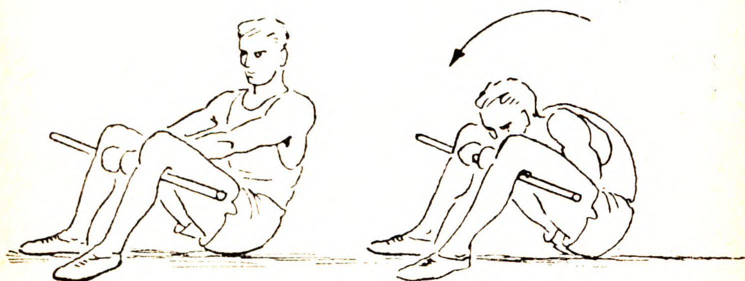


Fig. 259

17. Şezînd pe banca de gimnastică, cu picioarele depărtate, braţele sus, bastonul apucat de la capete ; îndoirea trunchiului înainte, pînă ce bastonul atinge solul.

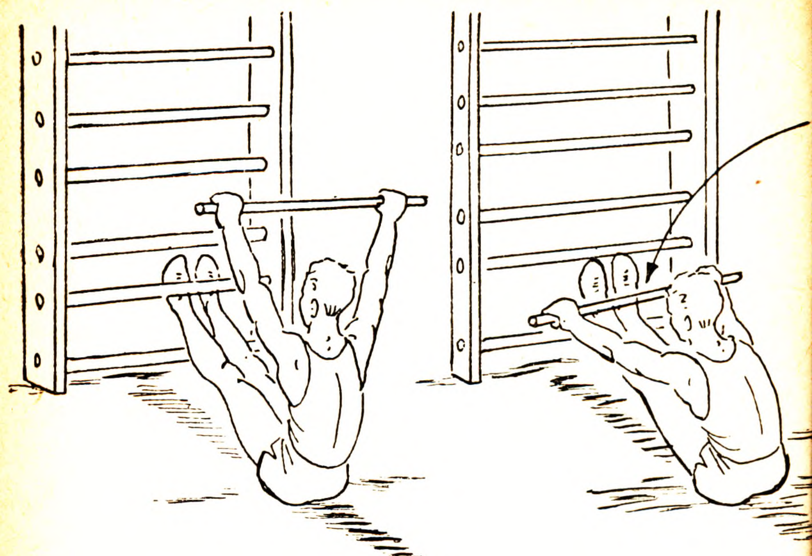


Fig. 260

18. Şezînd pe sol, picioarele întinse, sprijinite pe prima şipcă a scării fixe, braţele sus, bastonul apucat de la capete ; îndoirea trunchiului în faţă pînă ce bastonul atinge vîrfurile (fig. 260).

Exerciţii pentru prevenirea piciorului plat

19. Stînd pe bastonul aşezat paralel cu scara fixă, mîna apucă şipca la nivelul pieptului ; deplasare laterală spre stînga şi spre dreapta (fig. 261).

20. Stînd cu genunchii îndoiţi, cu faţa la scara fixă, mîinile sprijinite de şipcă, bastonul aşezat pe sol cu un capăt spre scara fixă ; mers pe baston înainte şi înapoi (fig. 262).

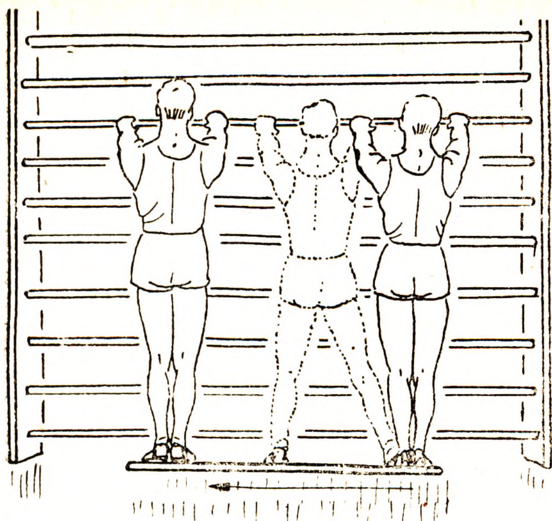


Fig. 261

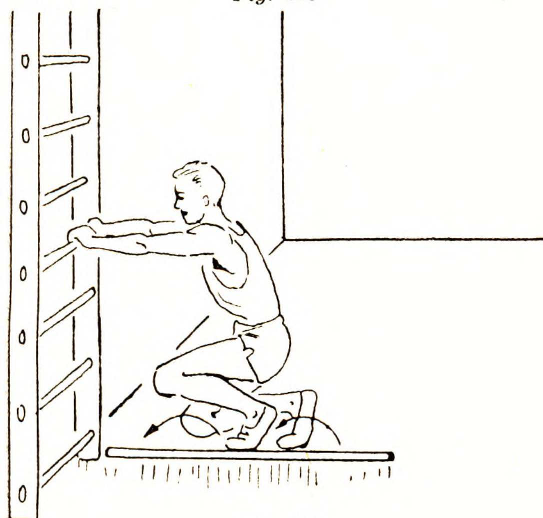


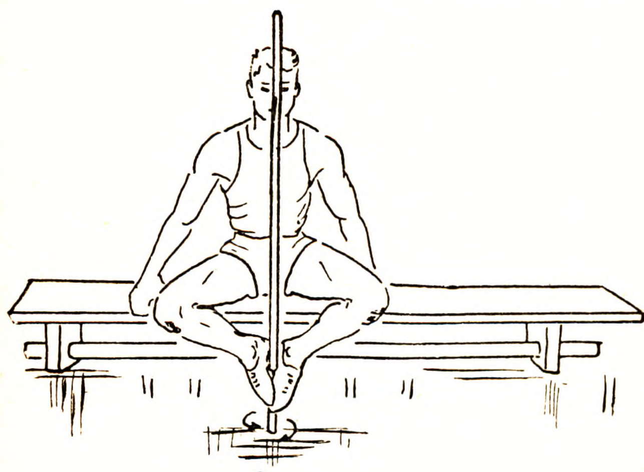
Fig. 262


Fig. 263

21. Stînd pe un baston așezat paralel cu scara fixă, mîna apucă șipca la nivelul pieptului, rularea bastonului înainte și înapoi (fig. 263).

22. Șezînd pe bancă, bastonul la verticală sprijinit între tălpi, genunchii depărtați ; rularea bastonului într-un sens și în celălalt (fig. 264).

23. Șezînd pe bancă, bastonul așezat pe sol la o oarecare distanță de bancă și perpendicular pe linia ei;


Fig. 264

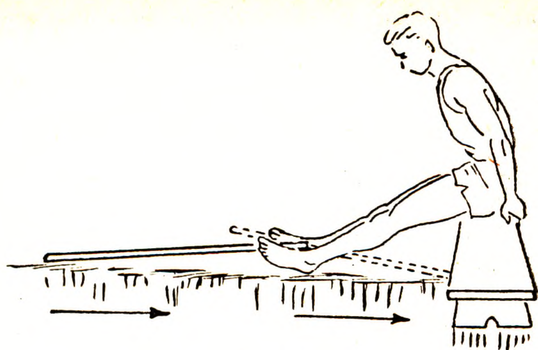


Fig. 265

tracțiunea bastonului pe sol cu ajutorul degetelor de la picioare (fig. 265).

Exerciții de tîrîre, pentru obezitate și atrofii musculare

Exercițiile de tîrîre cu ajutorul bastoanelor au o acțiune importantă asupra musculaturii trunchiului, pe care o tonifică, contribuind astfel la prevenirea sau corectarea unor deficiențe ale scheletului. Totodată, ele influențează metabolismul lipidelor, a căror ardere o favorizează, găsindu-și astfel un loc principal în gimnastica pentru obezitate și unele constipații.

Prezența bastonului în exercițiile de tîrîre se explică prin rolul important pe care îl are acest obiect în echilibrarea corpului în timpul mișcării ; de asemenea el face ca mișcarea să se adreseze cu mai multă precădere asupra musculaturii care trebuie scurtată sau alungită. În concluzie putem spune că bastonul dirijează mai bine mișcarea.

Exercițiile de tîrîre se execută din pozițiile : pe genunchi, pe un genunchi, șezînd și culcat. Ele pot fi complicate prin ducerea brațelor și picioarelor în diferite poziții simetrice și asimetrice.

În sălile care nu au condiții corespunzătoare pentru executarea acestor exerciții (parchet, saltele) se recomandă ca tîrîrea să se facă pe banca de gimnastică, individual sau cu partener. Dăm în continuare cîteva exemple de exerciții.

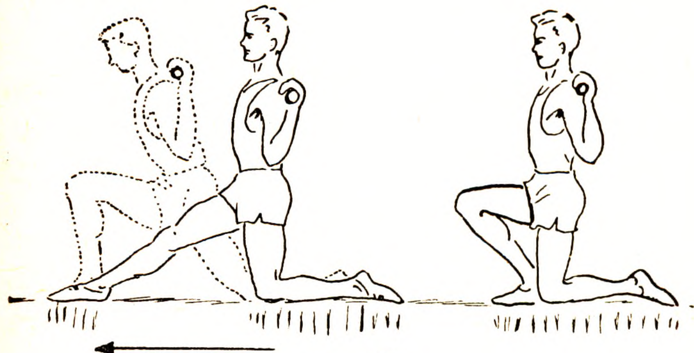


Fig. 266

24. Stînd pe genunchi, bastonul la ceafă, apucat de la capete ; mers tîrît înainte, înapoi, lateral, în cerc.

25. Stînd pe un genunchi, piciorul opus întins înainte, bastonul la ceafă apucat de la capete ; mers tîrît înainte (fig. 266).

26. Șezînd cu brațele înainte, bastonul apucat de la capete ; tîrîre în diferite sensuri, prin mișcarea alternativă a șoldurilor (fig. 267).



Fig. 267

27. Şezînd cu genunchii îndoiţi, braţele înainte, bastonul apucat de la capete ; tîrîre prin împingerea simultană a tălpilor pe sol şi întinderea picioarelor (fig. 268).

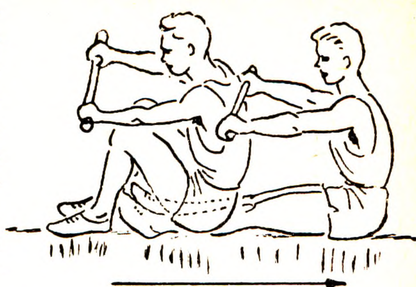


Fig. 268

28. Culcat cu faţa în jos, braţele sus, bastonul apucat de la capete ; tîrîre prin îndoirea trunchiului lateral, alternativ spre stînga şi dreapta (mersul şarpelui) (fig. 269).

29. Culcat pe spate, braţele înainte, bastonul apucat de la capete ; tîrîre înapoi, cu ridicarea alternativă a umerilor.

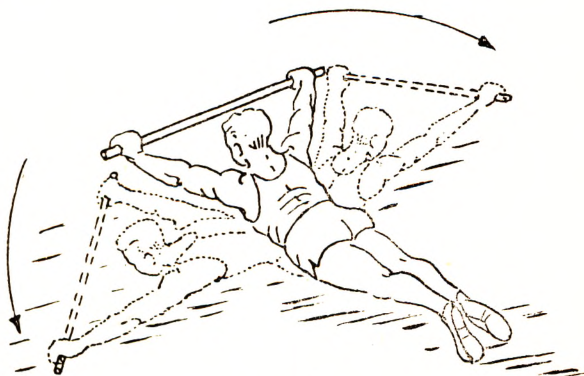


Fig. 269

30. Culcat pe spate, braţele înainte, îndoite din coate, bastonul apucat de la capete ; tîrîre înapoi cu împingere simultană din coate (fig. 270).

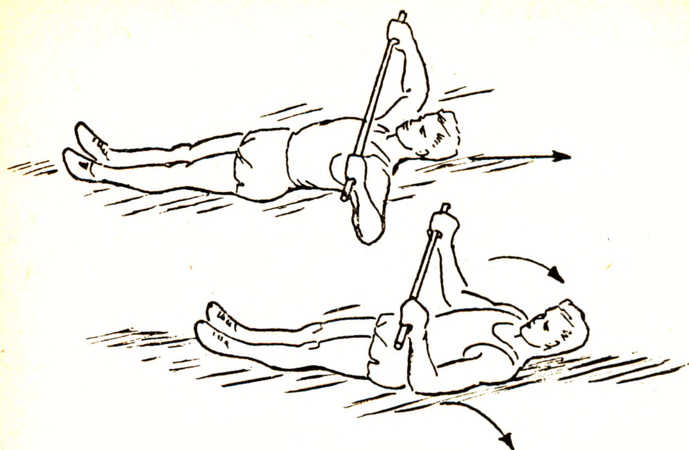


Fig. 270

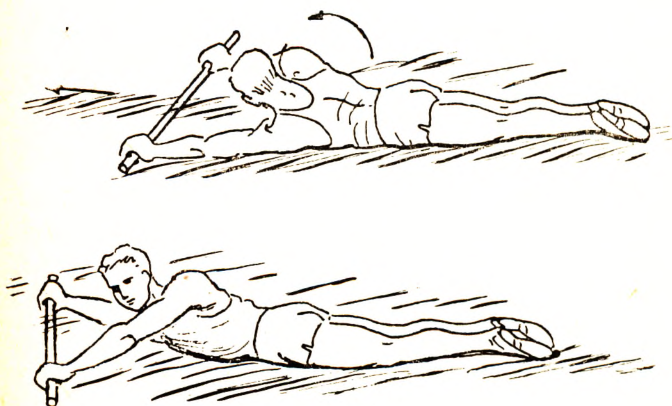


Fig. 271

31. Culcat cu fața în jos, brațele sus, bastonul apucat de la capete ; tîrîre cu rostogolirea trunchiului de pe o parte pe alta (fig. 271).

CAPITOLUL VII

JOCURI CU BASTOANE

GENERALITĂŢI

Jocurile cu bastoane sînt jocuri de mişcare în care prezenţa bastonului le schimbă felul de desfăşurare, făcîndu-le să fie mai variate, mai dinamice, prin deplasarea bastonului, deplasarea unui jucător cu transmiterea bastonului unui alt jucător, tracţiunea bastonului sau aşezarea lui în diferite poziţii.

Jocurile cu bastoane contribuie la rezolvarea laturii educative a procesului de instruire. Pentru aceasta ele pot fi introduse în lecţie fie ca jocuri pregătitoare, fie ca jocuri de relaxare.

Prin jocurile cu bastoane se urmăreşte să se dezvolte la jucători îndemînarea, coordonarea, viteza de reacţie, simţul echilibrului, atenţia, spiritul colectiv etc.

Prin aspectele complexe ce le prezintă, jocurile cu bastoane, au o influenţă generală şi asupra organismului, contribuind la dezvoltarea funcţiei sistemului nervos, stimularea circulaţiei, a respiraţiei, dezvoltarea sistemului muscular, a aparatului osteoligamentar şi la buna funcţionare a organelor interne.

Jocurile cu bastoane au o bună întrebuinţare şi în practica diferitelor ramuri sportive. Ele sînt folosite ca mijloc de pregătire fizică generală, de învăţare a unui element tehnic sau ca jocuri de relaxare. De asemenea ele au aplicare şi în cultura fizică medicală.

Jocurile cu bastoane ajută pe profesor sau antrenor să-şi cunoască mai bine colectivul, să-i cunoască parti-

cularitățile individuale, fizice și psihice, și să acționeze în raport cu manifestările acestora.

Jocurile cu bastoane pot fi clasificate în felul următor :

— Jocuri cu împărțirea jucătorilor pe echipe :
  a) jocuri sub formă de ștafetă ;
  b) jocuri fără ștafetă.

— Jocuri fără împărțirea jucătorilor pe echipe.

Jocurile cu bastoane trebuie să contribuie la rezolvarea sarcinilor pedagogice ale lecției de educație fizică ; pentru aceasta ele trebuie să îndeplinească anumite condiții :

a) să fie utile ;
b) să aibă un caracter atractiv, distractiv ;
c) să creeze un stimulent pentru jucători ;
d) să fie accesibile particularităților colectivului ;
e) să fie cît mai simple, pentru a se putea încadra cît mai bine în lecție.

Dozarea în jocurile cu bastoane se face în funcție de :

— sarcina lecției ;
— gradul de pregătire a colectivului ;
— particularitățile individuale ;
— felul jocului ;
— teren ;
— numărul jucătorilor ;
— distanța dintre jucători ;
— starea psihică a colectivului la un moment dat (buna dispoziție, starea de oboseală).

INDICAȚII METODICE

Profesorul, antrenorul sau instructorul trebuie să aleagă judicios terenul de joc, în funcție de colectiv și felul jocului ; de asemenea ei trebuie să se preocupe ca înainte de începerea jocului să aibă la îndemînă materialele de joc necesare.

Învățînd cu colectivul un joc nou, profesorul va spune mai întîi numele acestuia, apoi va repartiza jucătorii pe echipe și le va explica pe scurt și cît mai clar regulile de joc ; după aceea va face o scurtă demonstrație, cu care ocazie va corecta și greșelile făcute, și va trece la executarea propriu-zisă a jocului.

Jucătorii vor fi instruiți să păstreze tot timpul disciplină pe teren, încît jocul să fie continuu și rapid, creînd o bună dispoziție tuturor participanților. Jocul nu va fi oprit pentru greșeli care se pot corecta în timpul desfășurării lui.

JOCURI CU ÎMPĂRȚIREA JUCĂTORILOR PE ECHIPE

1. Schimbă bastonul

Colectivul va fi împărțit în două sau mai multe echipe, în funcție de numărul jucătorilor, care se vor așeza în șiruri egale, înapoia unei linii de plecare. Primul jucător stă cu un picior pe linie, ținînd în mînă, de la mijloc, un baston. În fața fiecărei echipe, la distanță de 10—15 m, se așază un alt baston, paralel cu linia de plecare.

La semnalul conducătorului de joc, primul jucător din fiecare echipă aleargă către baston și îl schimbă cu cel din mînă. După aceea revine la loc în cea mai mare viteză și transmite bastonul celui de-al doilea, care va face același lucru. Se continuă jocul pînă ce toți participanții au alergat. Jucătorul care a alergat se așază la spatele șirului [1]. Cîștigă echipa care a terminat mai repede.

Variantă. Aceeași formație și așezare. Primul jucător aleargă fără baston pînă la linie, ia bastonul așezat acolo și se reîntoarce, transmițîndu-l celui de-al doilea ; acesta aleargă și așază bastonul la loc, apoi se reîn-

---

[1] Această indicație este valabilă pentru toate jocurile desfășurate sub formă de ștafetă ; de aceea nu vom mai reveni asupra ei.

toarce și atinge cu palma mîna următorului jucător, care așteaptă la linie. Jocul continuă în acest fel pînă cînd ultimul jucător a ajuns la locul său. Cîștigă echipa care a terminat prima.

2. Cursa gropilor

Jucătorii sînt împărțiți în două echipe egale ca număr. În fața fiecărei echipe se găsește trasată o linie de plecare. La 5—8 m de această linie se fac trei gropi în zig-zag sau — dacă jocul se desfășoară în sală — trei cerculețe.

La un semnal, primul jucător din fiecare echipă, care ține de la mijloc sau de la un capăt un baston, aleargă și introduce capătul bastonului în fiecare groapă, apoi se reîntoarce pe drumul cel mai scurt, predă bastonul următorului jucător care așteaptă pregătit pe linia de plecare și care apoi execută același lucru. Cîștigă echipa care termină mai repede jocul.

3. Nu lăsa să cadă bastonul (fig. 272)

Jucătorii se împart în două sau mai multe echipe egale ca număr, așezate în șiruri în spatele unei linii de plecare. La distanță de 5—10 m în fața șirurilor se plasează un obstacol. Primul jucător ține sprijinit pe sol cu mîna dreaptă un baston.

La semnal, primul jucător din fiecare echipă ocolește o dată bastonul, îi dă drumul, acesta fiind prins de următorul jucător, și aleargă spre obstacol pe care îl ocolește ; apoi se întoarce tot în alergare și atinge cu palma pe jucătorul nr. 2, care la rîndul lui se învîrtește în jurul bastonului, dîndu-i drumul în mîinile jucătorului nr. 3, și aleargă spre obstacol. Jocul se continuă pînă ce termină cursa și ultimul jucător. Cîștigă echipa care a terminat prima jocul.

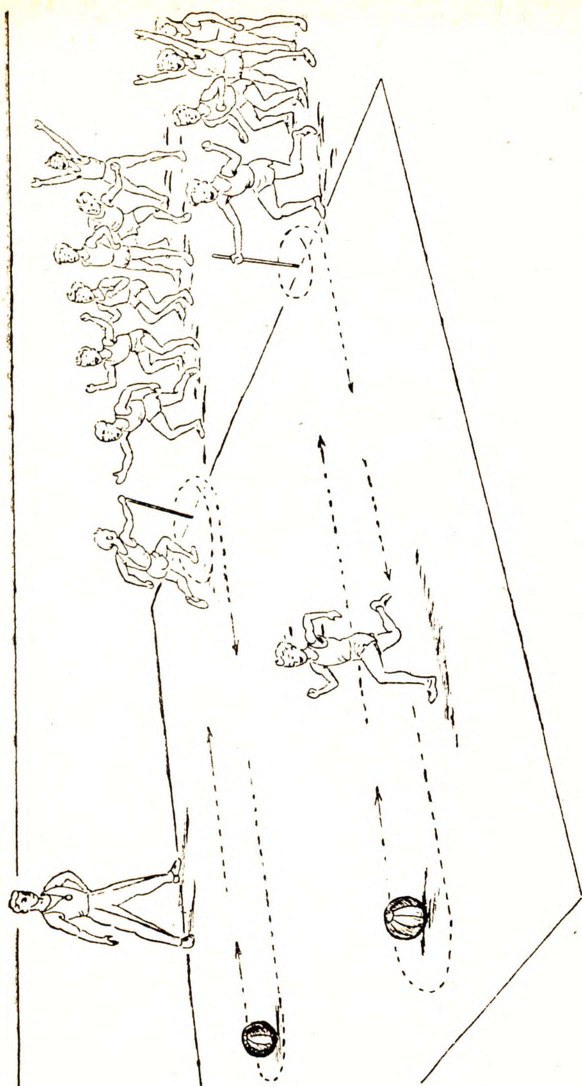


Fig. 272

4. Întoarce macazul (fig. 273)

Colectivul este împărțit în două echipe egale ca număr, așezate în șir în fața unei linii de plecare. Dincolo de linia de plecare, din 5 în 5 m, se pun trei bastoane așezate în zig-zag, iar la 3—5 m de ultimul baston se plasează un obstacol.

La un semnal, primul jucător din fiecare echipă aleargă și întoarce bastonul cu capătul spre partea opusă, după care ocolește obstacolul și se întoarce atingînd cu palma mîna celui de-al doilea jucător, care execută același lucru. Cîștigă echipa care termină jocul mai repede.

5. Ștafeta cu sărituri (fig. 274)

Jucătorii se împart în două sau mai multe echipe egale ca număr, așezate în șir în fața liniei de plecare. La 5—7 m se așază două bastoane paralele cu linia de plecare, de aici la o distanță de 5—10 m se așază două bastoane cap la cap pe direcția de alergare, și la încă 5 m două bastoane paralele cu linia de plecare, cu o distanță de 0,5 m între ele. Mai departe, tot la 5 m distanță se plasează un obstacol.

La semnalul conducătorului, primul jucător din fiecare echipă aleargă și sare, pe rînd, cu un picior peste prima pereche de bastoane, cu pași încrucișați peste bastoanele așezate cap la cap și cu amîndouă picioarele peste ultima pereche ; apoi ocolește obstacolul și se întoarce în alergare, atingînd mîna celui de-al doilea jucător, care execută același lucru. Jocul continuă astfel pînă cînd au alergat toți jucătorii. Cîștigă echipa care a terminat prima jocul.

6. Cursa pe măsurate (fig. 275)

Jucătorii se împart în două sau mai multe echipe egale ca număr, așezate în șiruri înapoia unei linii de plecare, fiecare jucător avînd cîte un baston în mînă.

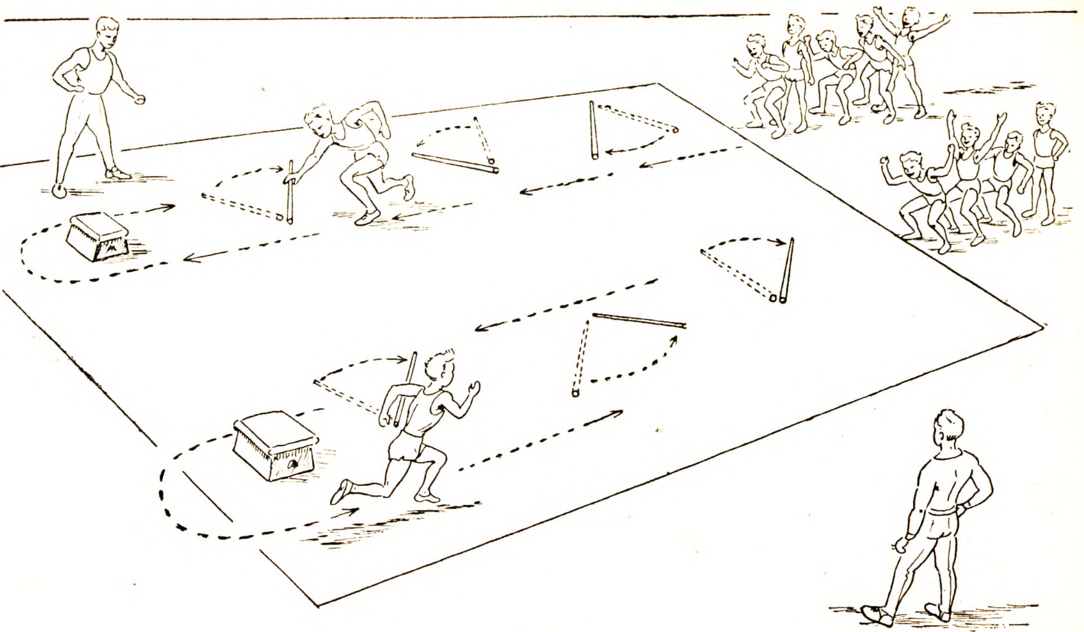


Fig. 273

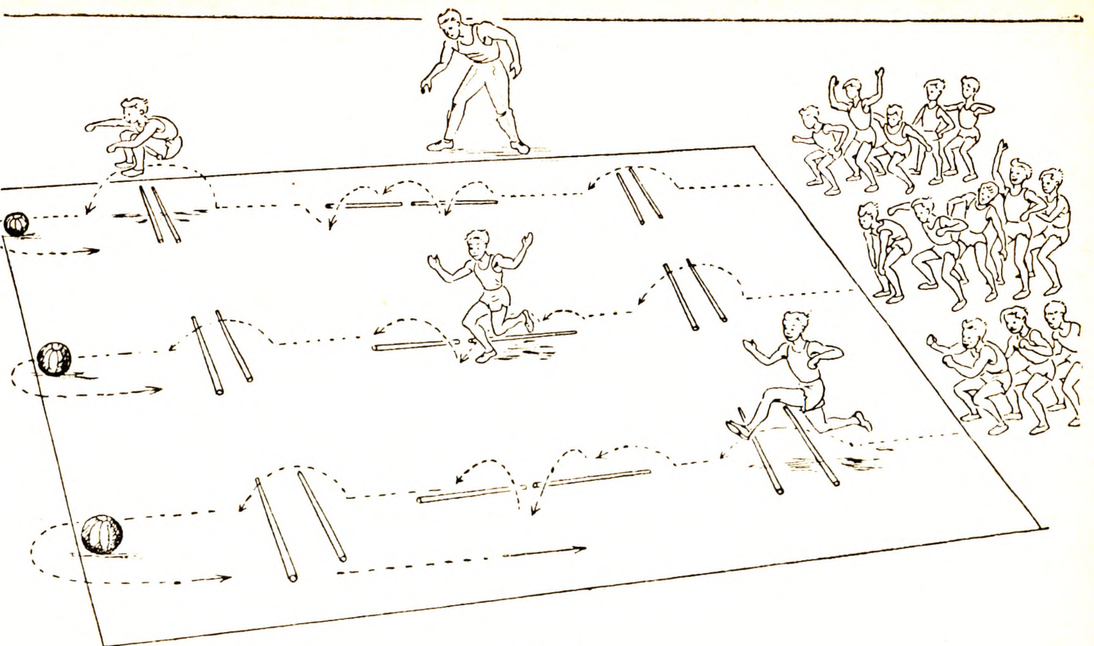


Fig. 274

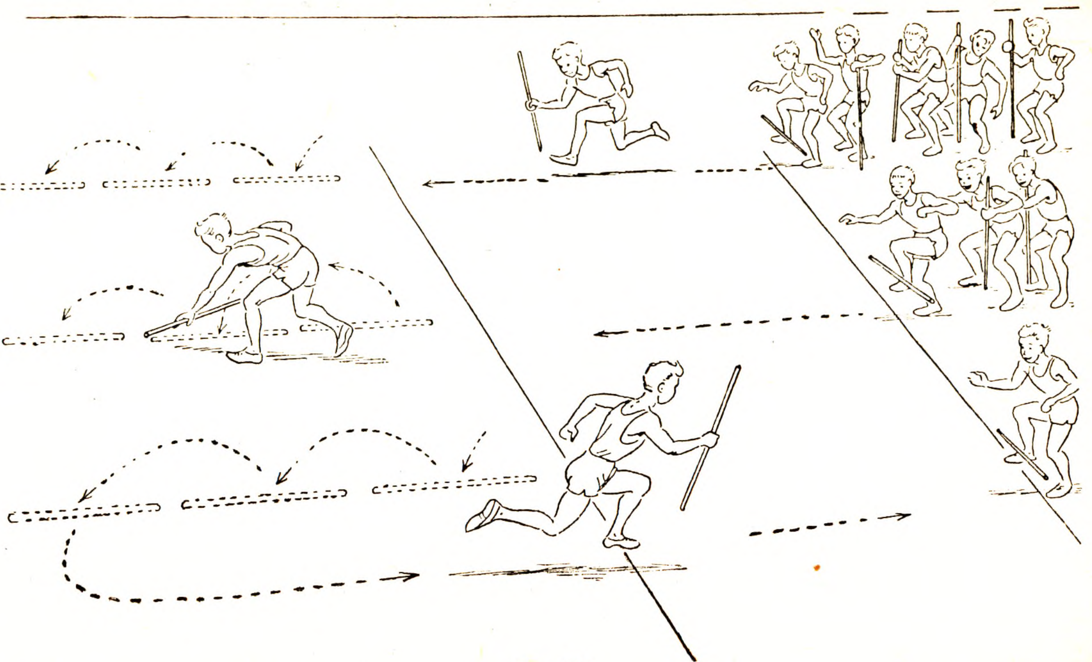


Fig. 275

La 10—15 m se trage o linie paralelă cu linia de plecare.

Primul jucător ține bastonul așezat orizontal pe vîrful piciorului. La semnalul instructorului el aruncă bastonul cu piciorul în sus, îl prinde în mînă și aleargă pînă la linia din față. Ajuns la linie, începe să măsoare trei bastoane în continuare și se întoarce repede înapoi, lovind mîna celui de-al doilea jucător, care așteaptă pregătit cu bastonul pe vîrful piciorului. Jucătorul nr. 2 execută același lucru și jocul continuă astfel pînă cînd întreaga echipă a terminat de alergat. Cîștigă echipa care a măsurat corect și al cărei ultim jucător a trecut primul linia, marcînd aceasta prin ridicarea bastonului sus.

7. Mingea condusă

Colectivul este împărțit în două sau mai multe echipe egale ca număr, plasate în șir în fața unei linii de plecare. Primii jucători țin în mînă un baston, apucat de la capăt sau de la mijloc. Pe linia de plecare se găsește o minge de handbal sau volei, iar la o distanță stabilită de conducător, se află un stîlp (poate fi înlocuit cu un jucător de rezervă).

La semnal, primii jucători conduc mingea cu capătul bastonului spre stîlp, îl ocolesc și se întorc conducînd mingea spre linia de plecare. După ce mingea a trecut această linie ea este preluată de cel de-al doilea jucător, care execută același lucru. Se continuă astfel pînă cînd toți jucătorii au condus mingea. Cîștigă echipa care a terminat prima jocul.

8. Cursa pe sub bastoane (fig. 276)

Jucătorii se împart în două echipe egale ca număr, așezate în șir înapoia unei linii de plecare. La 3—5 m în fața acestei linii se află trei bănci, plasate paralel

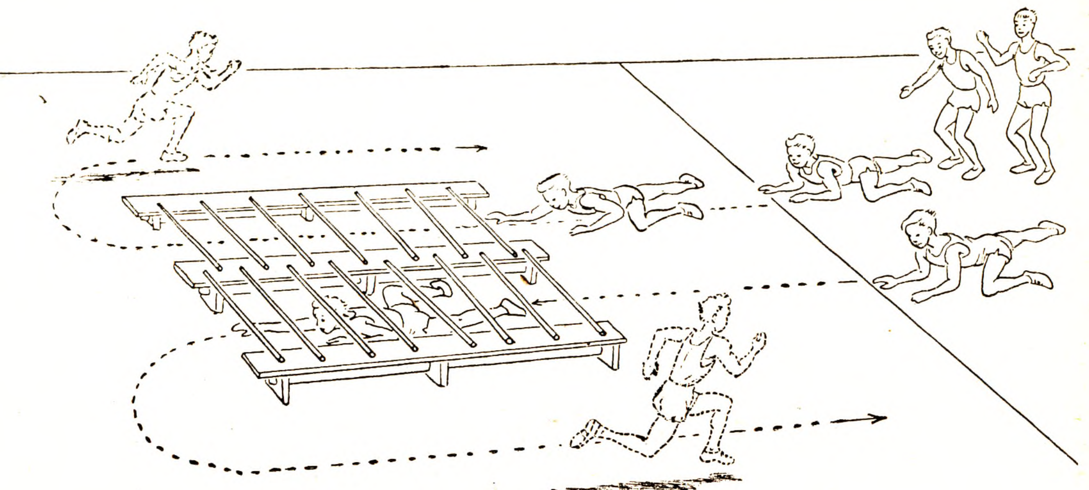


Fig. 276

şi la o distanţă de 0,80 m una faţă de alta. Deasupra băncilor, la intervale de 0,50 m sînt aşezate bastoane, formînd sub ele două tuneluri.

Primul jucător din fiecare echipă, culcat înainte, sprijinit pe coate, aşteaptă în spatele liniei de plecare. La semnalul de începere, porneşte tîrîndu-se pînă la tunel, trece prin el fără a deplasa bastoanele de deasupra şi, întorcîndu-se, aleargă prin lateral pînă la linia de plecare, unde atinge umărul următorului, care aşteaptă în aceeaşi poziţie.

Cîştigă echipa care a terminat mai repede cursa şi are cele mai puţine penalizări pentru deplasarea bastoanelor.

9. Ştafeta combinată (fig. 277)

Jucătorii se împart în două echipe egale ca număr, aşezate în şir în faţa liniei de plecare. La cîţiva metri de fiecare echipă se plasează doi jucători, care stau faţă în faţă pe un genunchi, ţinînd în mîini un baston apucat de la capete şi sprijinit pe genunchi. La cinci metri faţă de aceşti jucători se mai aşază încă alţi doi, faţă în faţă, ţinînd de la capete un baston la nivelul şoldurilor, iar în continuare la cca. 8 m se fixează un obstacol.

La semnal, primul jucător din fiecare echipă porneşte în alergare, trece pe sub primul baston, pe cel de-al doilea îl sare sau îl păşeşte, ocoleşte obstacolul şi se întoarce repede, atingînd cu palma mîna jucătorului următor, care aşteaptă pe linia de plecare. Cîştigă echipa care a terminat pirma jocul.

10. Bastonul la ţintă (fig. 278)

Jucătorii se împart în două echipe, aşezate în şir în faţa liniei de plecare. La 10—20 m distanţă se desenează trei cercuri concentrice, notate cu 1, 2, 3, nr. 1

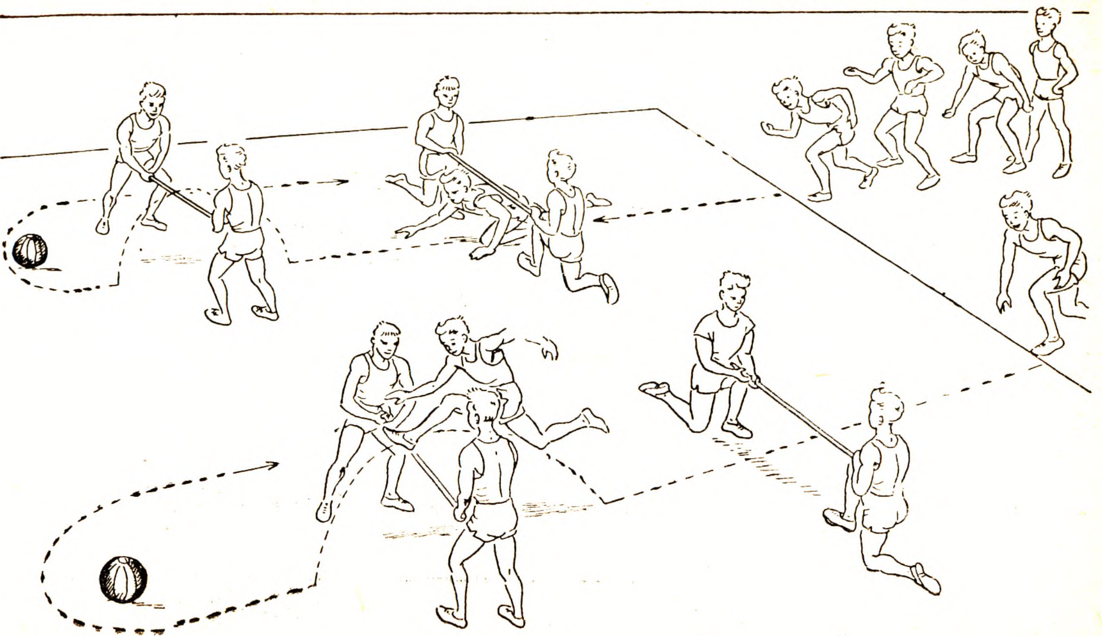


Fig. 277

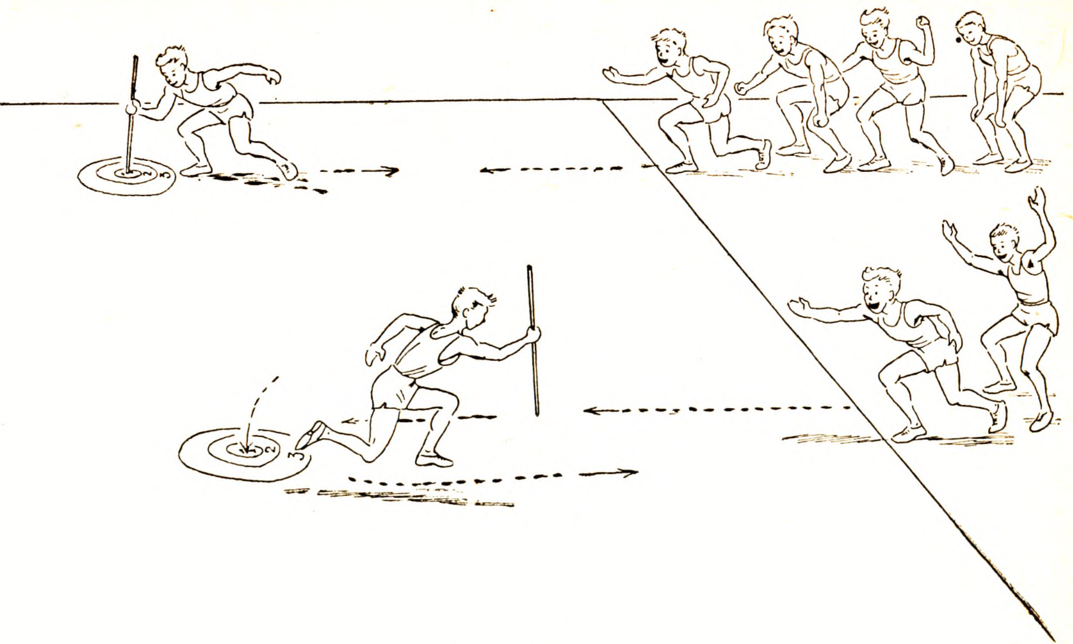


Fig. 278

fiind cercul din mijloc. Diametrul cercurilor va fi stabilit de conducătorul jocului.

La semnal, primul jucător, ţinînd în mîna dreaptă un baston apucat de la mijloc sau capăt, aleargă pînă la cerc şi, din fugă, caută să aşeze capătul bastonului în cercul nr. 1 ; apoi se întoarce repede şi transmite bastonul celui de-al doilea jucător. Se continuă jocul pînă ce a alergat toată echipa.

Punctajul se socoteşte după numărul cercului în care a nimerit bastonul. Cîştigă echipa care a acumulat numărul cel mai mic de puncte.

Cercurile se pot înscrie şi pe un zid sau gard.

11. Ceasornicul (fig. 279)

Jucătorii se împart în două sau mai multe echipe, aşezate în şir în faţa unei linii. Numărul jucătorilor dintr-o echipă trebuie să fie de maximum 12 ; dacă se depăşeşte această cifră, se formează trei sau mai multe echipe, cu numărul jucătorilor egal.

Jucătorii şed cu picioarele încrucişate, echipele fiind numerotate de la 1 la 12. În faţa fiecărui şir, la aproximativ 10—15 m, se desenează un cerc cu raza de 1 m, pe marginea căruia se înscriu cifre de la 1—12, asemenea ceasornicului. În centrul cercului se aşază două bastoane, unul orientat spre cifra 12, iar celălalt spre 6.

Conducătorul jocului strigă un număr, jucătorii cu numărul respectiv aleargă la ceasornic, pentru a-i muta unul din capete (limba), la cifra strigată ; după aceea se reîntorc repede la loc.

Jucătorul care s-a aşezat mai repede primeşte un punct. Cîştigă echipa care a primit mai multe puncte şi a aşezat bastonul mai corect.

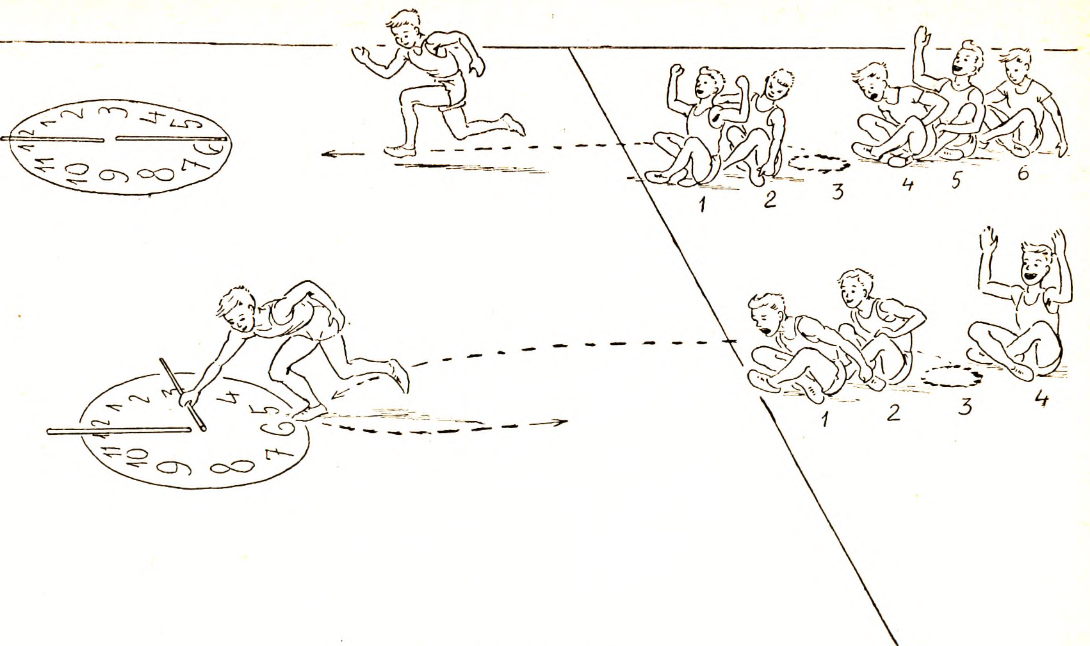


Fig. 279

12. Păstrează bastonul în echilibru! (fig. 280)

Jucătorii sînt împărţiţi în două echipe egale, aşezate în şir în faţa unei linii de plecare. Înaintea fiecărei echipe, la 5—10 m, se trage o linie. Primii jucători au un baston în mînă, pe care îl sprijină cu un capăt în palmă sau pe deget, iar cu mîna cealaltă îl susţin în poziţie verticală. La un semnal, ei aleargă sau merg spre linia din faţă cu bastonul în echilibru (fără a-l mai sprijini cu mîna stîngă). Jucătorul care reuşeşte să ducă mai repede bastonul în echilibru pînă la linie şi să se înapoieze predîndu-l următorului, primeşte un punct.

Cîştigă echipa care a totalizat mai multe puncte.

13. Fraţii (fig. 281)

Colectivul este împărţit în două sau mai multe echipe egale ca număr, avînd fiecare un număr par de jucători, aşezaţi în perechi, spate în spate. Fiecare pereche ţine două bastoane apucate de la capete. La semnal, primele perechi pornesc şi ocolesc un obstacol ce se găseşte la 10—15 m de la linia de plecare, apoi se întorc în alergare spre linia de plecare. Cînd au trecut această linie, pleacă următorii. Perechea care a trecut prima linia de plecare primeşte un punct. Cîştigă echipa care a acumulat cele mai multe puncte.

14. Aleargă cîte doi printre cercuri (fig. 282)

Jucătorii se împart în două echipe, aşezate în şir în faţa liniei de plecare. Înaintea fiecărei echipe, din 5 în 5 m, se desenează 3 cercuri. La un semnal prima pereche, ţinînd un baston în mînă apucat de la capete, aleargă înconjurînd o dată fiecare cerc. La întoarcere

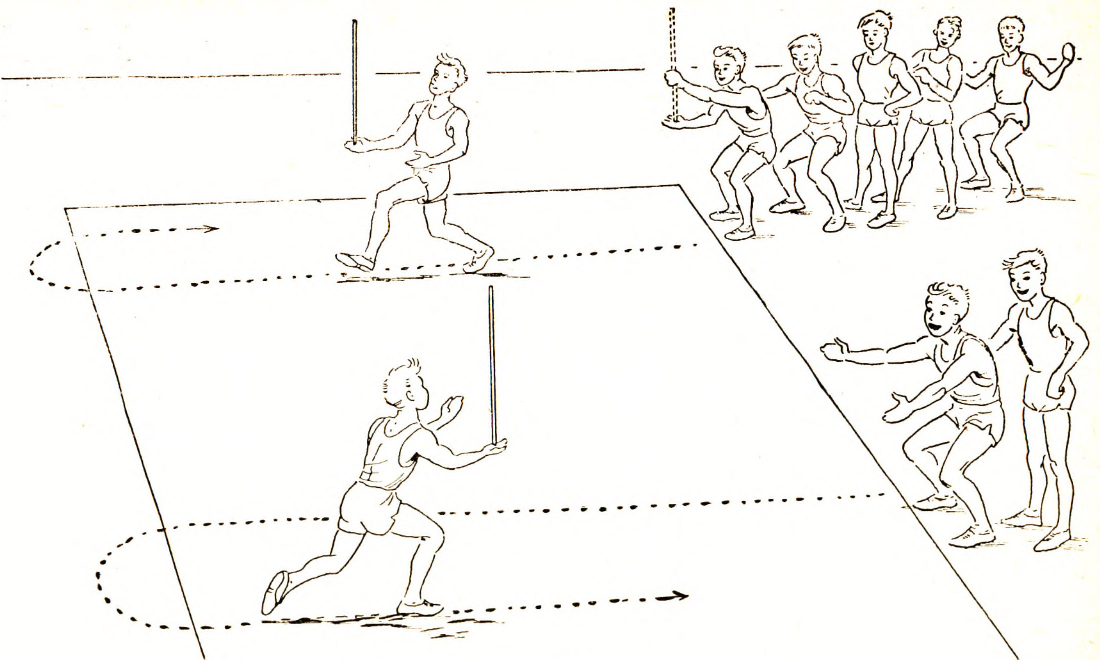


Fig. 280

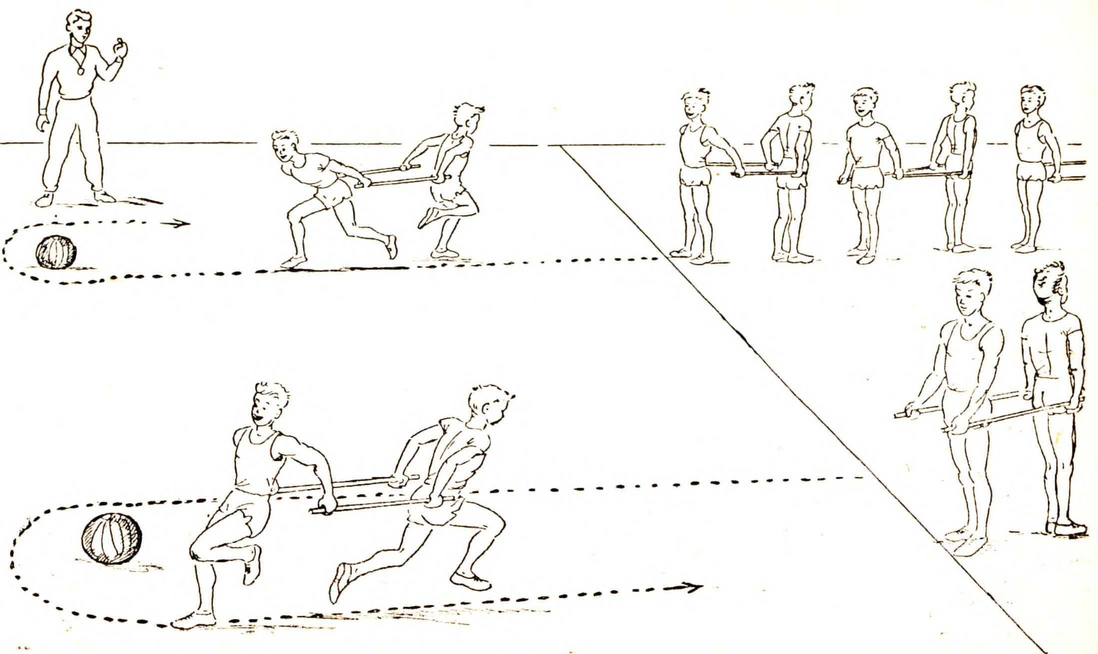


Fig. 281

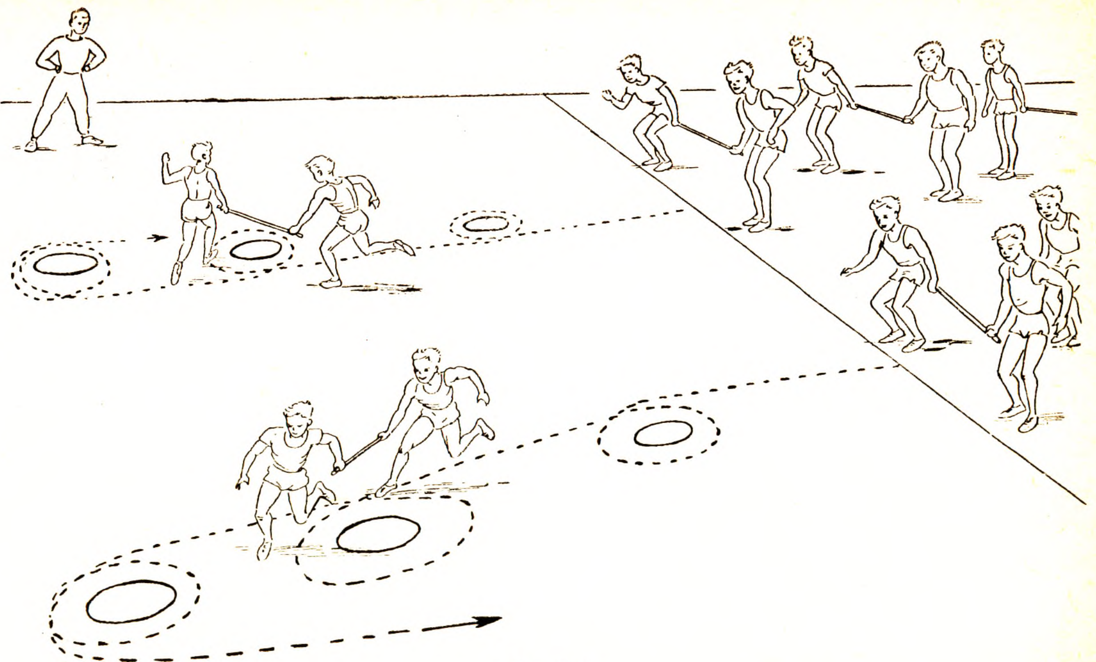


Fig. 282

perechile se aşază la capătul şirului. A doua pereche porneşte în alergare numai după ce prima a trecut linia de sosire. Echipa care a terminat prima jocul este învingătoare.

15. Trenul (fig. 283)

Se formează două echipe cu un număr egal de jucători care stau înşiraţi cu latura spre linia de plecare. Jucătorii ţin reciproc de capete cîte un baston, în aşa fel încît se formează un lanţ. În faţa fiecărei echipe, la 10—15 m, se plasează un jucător (stîlp pentru ocolire). La semnalul conducătorului, echipele aleargă ocolind „stîlpul" şi caută să ajungă cît mai repede la locul lor. Cîştigă echipa al cărei ultim jucător trece mai întîi linia de plecare.

16. Sări peste baston! (fig. 284)

Se formează 2—3 echipe egale ca număr. Jucătorii din fiecare echipă stau prin flanc cîte unul în faţa liniei de plecare, pe care este aşezat un baston. La o distanţă fixată de către profesor se plasează un elev. La un semnal, jucătorii 1 şi 2 din fiecare echipă apucă bastonul cu o mînă de la capăt şi îl trec pe sub picioarele coechipierilor care execută o săritură pe loc. Ajunşi la capătul şirului, jucătorul nr. 1 se aşază la coadă, iar nr. 2 aleargă cu bastonul în mînă şi ocoleşte elevul plasat în faţa şirurilor, apoi se reîntoarce la linia de plecare, unde repetă trecerea bastonului pe sub picioarele coechipierilor împreună cu jucătorul nr. 3. La rîndul său, jucătorul nr. 2 rămîne la coadă, iar nr. 3 continuă ocolirea elevului ş.a.m.d.

Ultimul jucător, după ce a executat trecerea bastonului cu ajutorul partenerului, aleargă, ocoleşte obstacolul, însă la înapoiere nu se mai aşază la sfîrşit, ci la începutul şirului. Cîştigă echipa al cărei ultim jucător a reuşit să ajungă mai repede la loc.

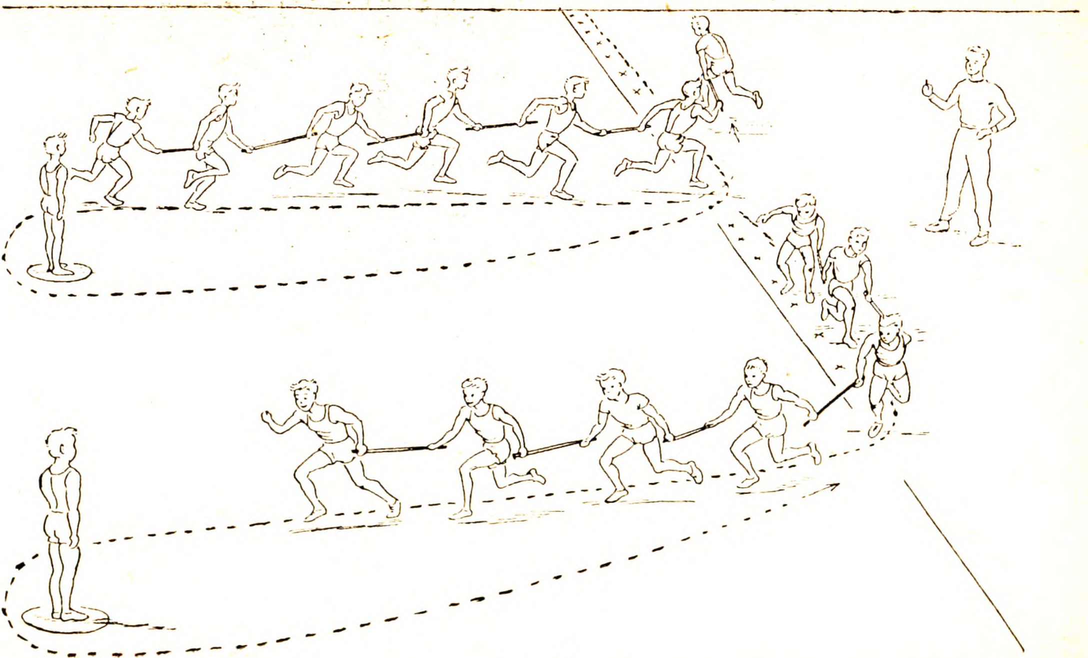


Fig. 283

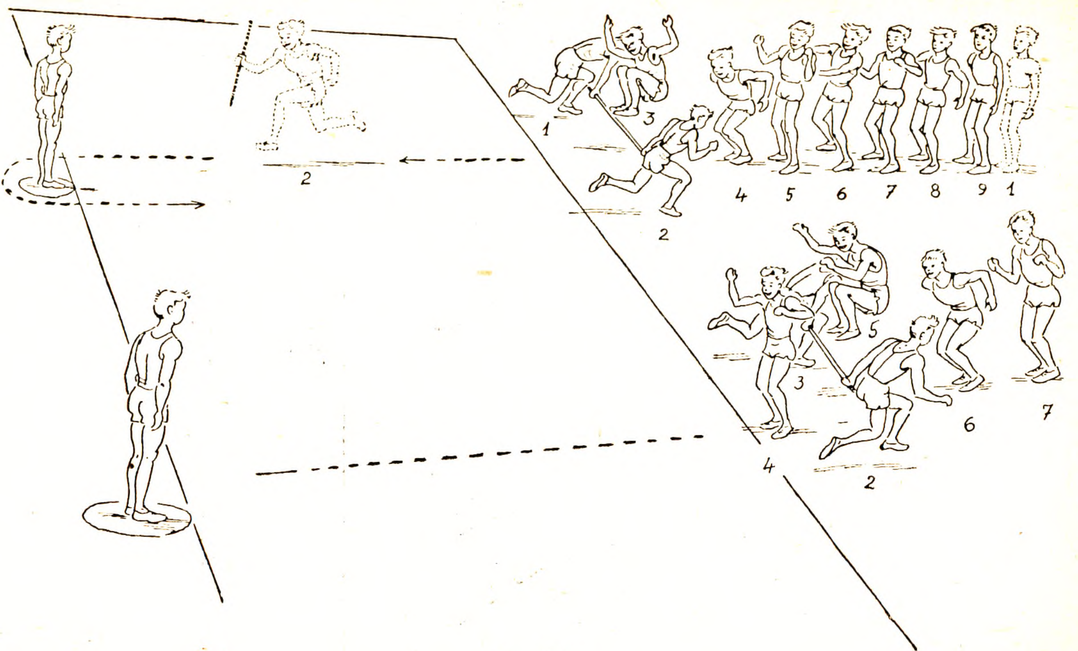


Fig. 284

17. R ă p i r e a   b a s t o n u l u i (fig. 285)

Colectivul se împarte în două echipe egale ca număr, aşezate în linie, faţă în faţă, la o distanţă de aproximativ 15 m. La mijlocul distanţei, în diagonală, se găseşte o bancă pe care se află un baston orientat cu capetele spre jucătorul din dreapta fiecărei echipe. La semnalul conducătorului, primul jucător din dreapta aleargă spre baston, pentru a-l răpi. Cel care a reuşit să-l ia şi nu a fost prins pînă la locul pe care îl ocupă în echipa lui, îl face prizonier pe celălalt jucător.

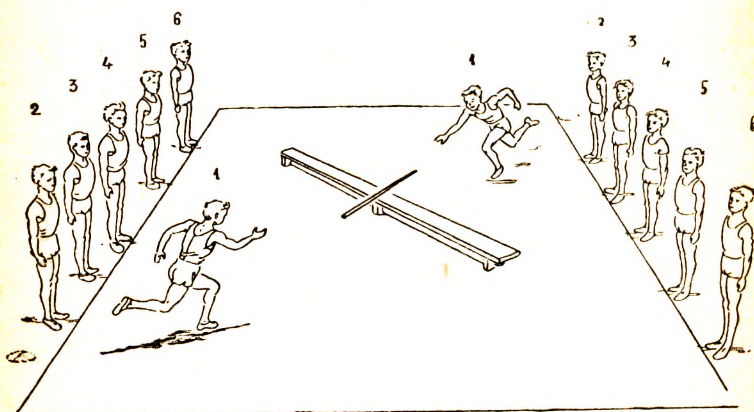


Fig. 285

Se continuă jocul pînă cînd toţi jucătorii au participat la răpirea bastonului. Cîştigă echipa care a capturat cei mai mulţi prizonieri.

18. L o v e ş t e   b a s t o n u l ! (fig. 286)

Jucătorii se împart în două echipe, plasate în şir în faţa unei linii. La aproximativ 5—10 m distanţă de această linie şi paralel cu ea se aşază cîte un baston pentru fiecare echipă.

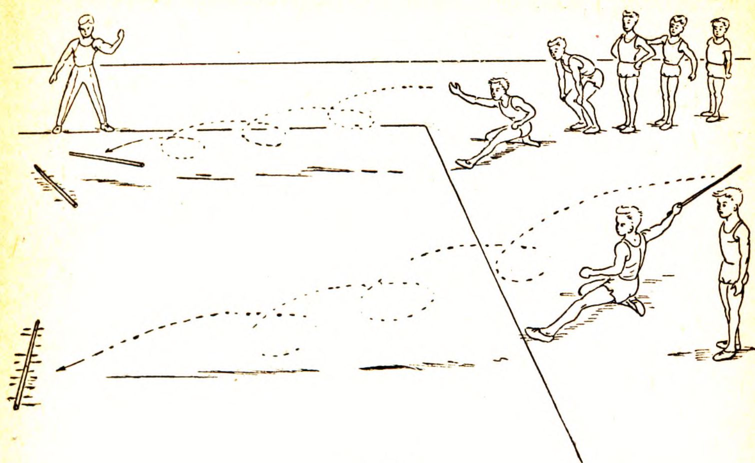


Fig. 286

Primii jucători stau pe genunchiul drept, cu șezuta sprijinită pe călcîi. În mîna dreaptă, apucat din treimea inferioară, ei țin un baston.

La un semnal jucătorii ridică bastonul puțin oblic și îl lovesc în pămînt cu capătul de jos, imprimîndu-i o mișcare circulară înainte, în așa fel încît acesta — în drumul pe care-l parcurge — să lovească celălalt baston așezat în fața echipei. Jucătorul care a reușit să nimerească în țintă, primește un punct.

Cîștigă echipa care a acumulat cele mai multe puncte.

19. Cucerește bastonul!

Se formează 2 echipe ai căror jucători se grupează cîte doi, față în față, în funcție de înălțime și greutate, fiind despărțiți de o linie trasată pe sol. Perechile țin în mînă un baston apucat reciproc de la capete. La semnal fiecare jucător încearcă să pună stăpînire pe baston. Dacă unul dintre ei a scăpat o mînă de pe

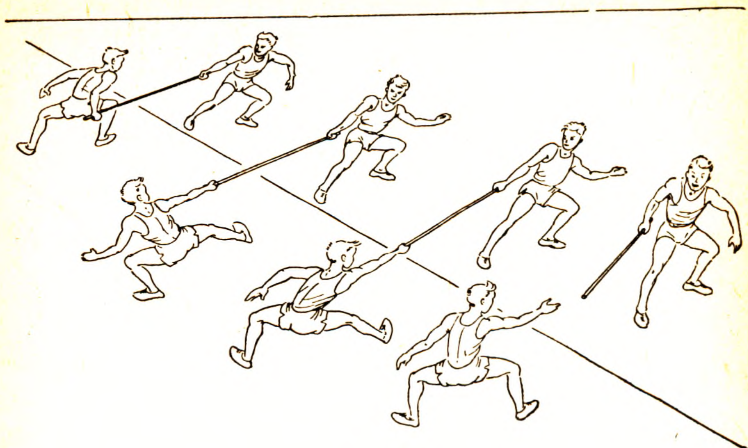


Fig. 287

baston, îi este permis s-o repună la loc. Sînt de asemenea permise toate manevrele care nu provoacă traumatisme.

Cîştigă echipa ai cărei jucători au intrat de mai multe ori în posesia bastonului.

20. Cine este mai tare (fig. 287).

Aceeaşi formaţie ca la jocul precedent. Fiecare pereche ţine în mînă un baston apucat de la un capăt. La un semnal, fiecare jucător caută să tragă jucătorul advers peste linie în partea echipei sale. Cel care este învins este luat prizonier. Cîştigă echipa care a adunat numărul cel mai mare de prizonieri. Jocul se continuă pînă cînd s-a scurs timpul prevăzut.

21. Lupta cu bastonul (fig. 288)

Jucătorii se împart în două echipe în funcţie de greutate şi talie. Urcînd cîte doi pe o bancă de gimnastică întoarsă sau pe o bîrnă şi avînd în mînă cîte un

baston apucat de la capete, jucătorii încep la semnal lupta, fiecare căutînd să-l doboare pe celălalt prin împingere.

Cîştigă echipa care a acumulat cele mai multe victorii.

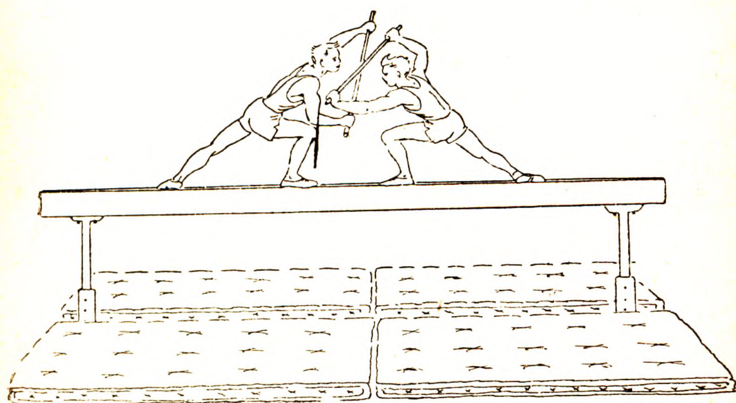


Fig. 288

22. Cine se tîrăşte mai repede? (fig. 289)

Jocul se execută în sala de gimnastică, pe parchet sau saltele. Pe sol se trag două linii — una pentru plecare şi una pentru sosire — la o distanţă de 5—10 m între ele. Întrecerea se desfăşoară între reprezentanţii a două echipe. Primii jucători stau cu spatele spre linia de plecare, în poziţie şezînd cu picioarele depărtate (sau apropiate), în mîini ţinînd un baston apucat de la capete, braţele înainte. La semnalul conducătorului, cei doi concurenţi încep să se tîrască pe şezută. Jucătorul care a trecut primul linia de sosire primeşte un punct. Cîştigă echipa care a totalizat cele mai multe puncte.

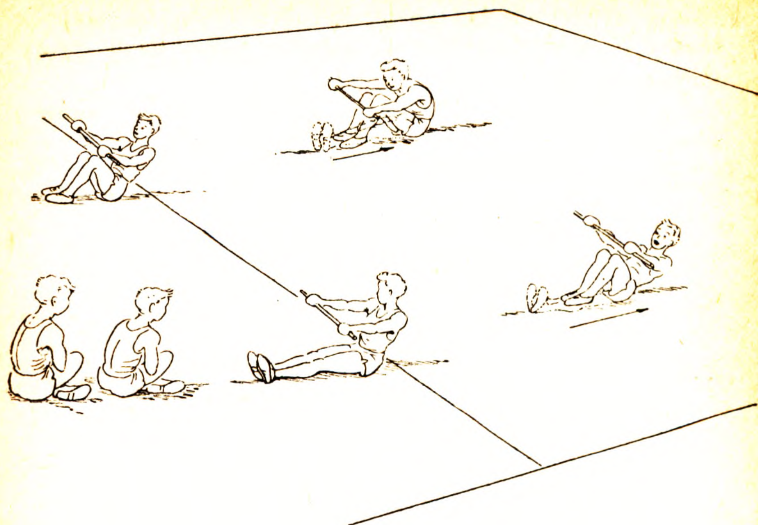


Fig. 289

23. Transportul vînatului (fig. 290)

Jocul se desfășoară numai în sală, sau pe un teren cu iarbă. Jucătorii se împart în două echipe, formate dintr-un număr egal de perechi. În fiecare pereche jucătorul 1 este vînătorul, iar jucătorul 2 vînatul. „Vînătorul“ stă în fața unei linii de plecare, cu bastonul la spate, apucat de la capete. „Vînatul“, șezînd cu spatele la primul, apucă reciproc bastonul de la capete. La un semnal, jucătorul nr. 1 pornește către o linie ce se află în față, la vreo 10—15 m, tîrînd după el pe cel de-al doilea jucător. După ce au depășit linia de sosire, jucătorul 2 (vînatul) se ridică în picioare și perechea aleargă repede înapoi, așezîndu-se la coada șirului. Cînd a trecut linia de plecare, pornește a doua pereche ș.a.m.d.

Jocul se consideră încheiat numai după ce toate perechile au mai parcurs o dată traseul, cu rolurile inversate.

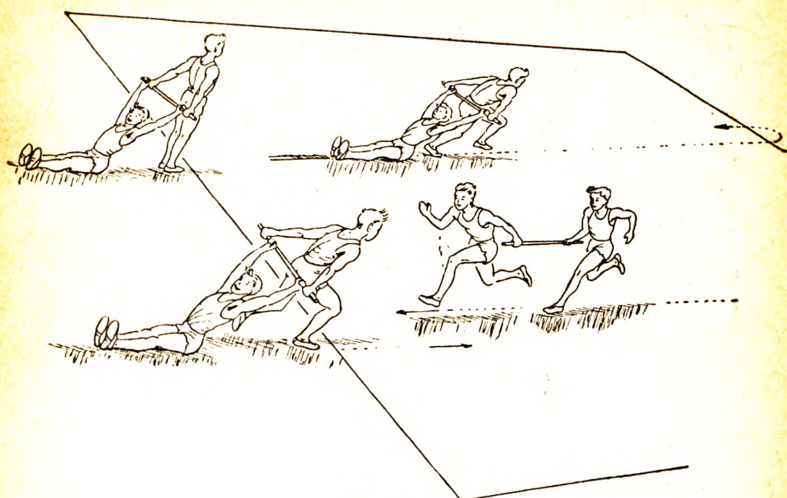


Fig. 290

24. S a c i   l a   m o a r ă (fig. 291)

Se trag pe sol două linii paralele, la o distanță de 10—15 m una de alta. În spatele uneia din aceste linii stau în șir două sau mai multe echipe, avînd același număr de jucători. Primii doi jucători din fiecare echipă țin în mîini un baston pe care-l apucă reciproc de la capete, făcînd un fel de scaun. La semnal, cel de-al treilea jucător se așază pe acest scaun, ținîndu-și partenerii după gît. Se aleargă în felul acesta pînă la linia din față, unde rămîne jucătorul 1, locul lui la transport fiind luat de jucătorul numărul 3. Jucătorul 2 se reîntoarce repede și, împreună cu jucătorul 3, transportă pe jucătorul 4 pînă la linie, unde rămîne de data aceasta jucătorul 2. Jocul continuă astfel pînă ce sînt cărați toți jucătorii (sacii). Cîștigă echipa care a terminat mai repede jocul.

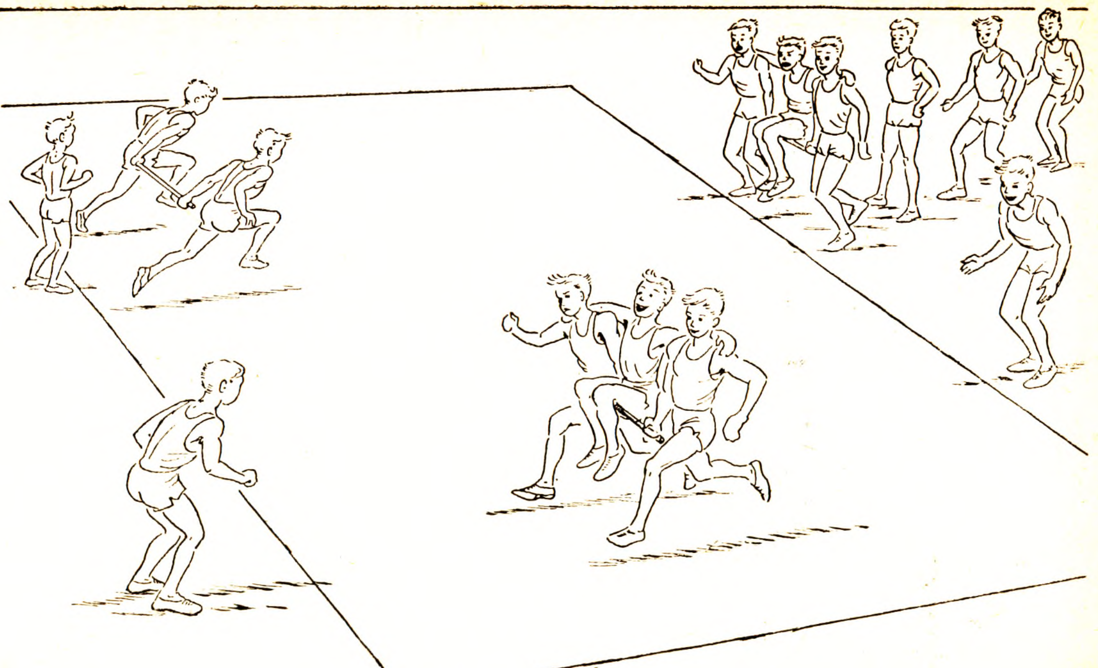


Fig. 291

25. Atenţie la baston (fig. 292)

Se formează grupe de cîte 6—8 jucători, care se aşază pe linia unui cerc cu raza de aproximativ 3 m. Fiecare jucător primeşte un număr. Conducătorul jocului sau un alt jucător stau în centrul cercului ţinînd un baston la verticală pe sol. La un moment dat conducătorul strigă un număr, dînd totodată drumul bastonului.

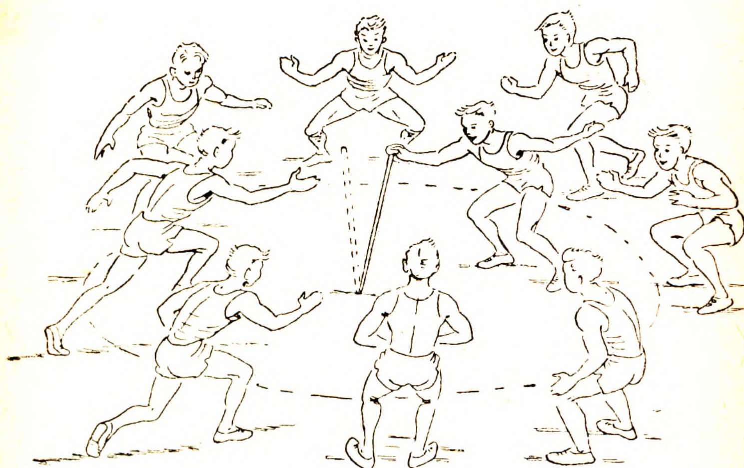


Fig. 292

Numărul strigat trebuie să alerge să prindă bastonul înainte ca acesta să cadă jos. Dacă îl lasă să cadă este scos din joc. Pentru ca jocul să devină mai atractiv, se pot striga şi alte cifre care nu există în cadrul grupei. Jocul continuă atîta timp cît hotărăşte conducătorul jocului.

26. Fereşte-te de baston! (fig. 293)

Jucătorii formează un cerc mic. Un jucător stă la mijloc, ţinînd în mînă un baston apucat de la capăt. La un semnal, el începe să plimbe bastonul pe sub picioarele jucătorilor, aceştia fiind obligaţi să se ferească printr-o săritură. Jucătorul care este atins trece la mijloc. Jocul se opreşte tot la semnalul conducătorului.

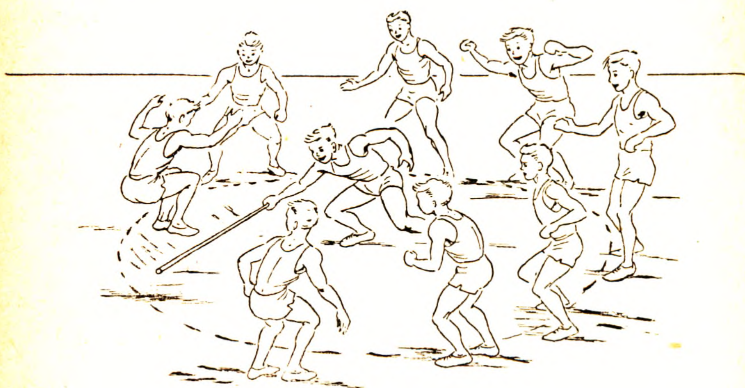


Fig. 293

CAPITOLUL VIII

PREGĂTIREA DEMONSTRAȚIILOR DE GIMNASTICĂ CU BASTOANE

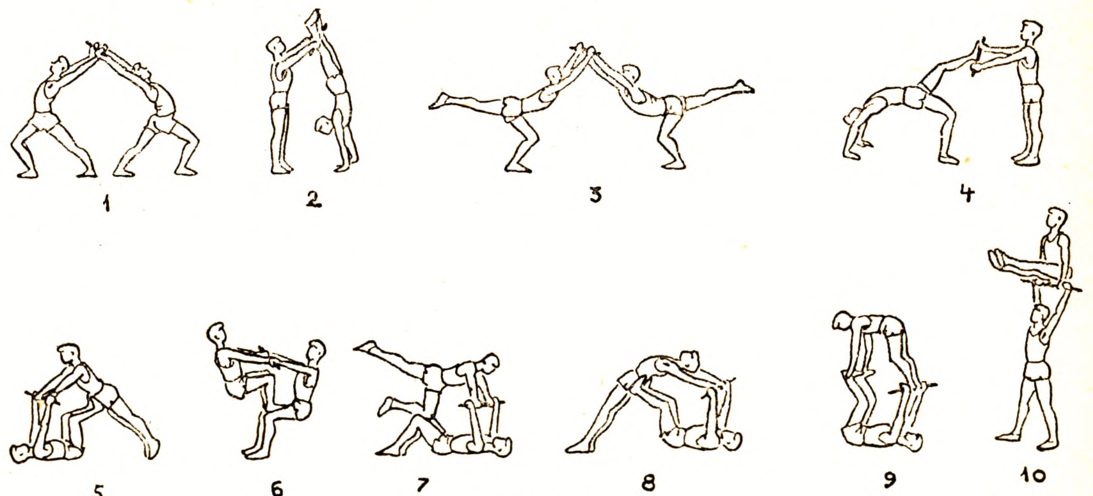
Serbările și demonstrațiile sportive constituie un mijloc bun pentru răspîndirea culturii fizice și a sportului în rîndul oamenilor muncii, pentru atragerea lor la practicarea exercițiilor fizice. Ele se organizează cu prilejul marilor sărbători ale clasei muncitoare (1 Mai, 23 August, 7 Noiembrie) sau în cinstea unui eveniment deosebit (Ziua Copilului, sfîrșit de an școlar etc.).

Pregătirea serbărilor și demonstrațiilor sportive nu este un lucru ușor, aceasta cerînd din partea organizatorilor imaginație, spirit de organizare, dragoste de colectiv, precum și multă răbdare și perseverență.

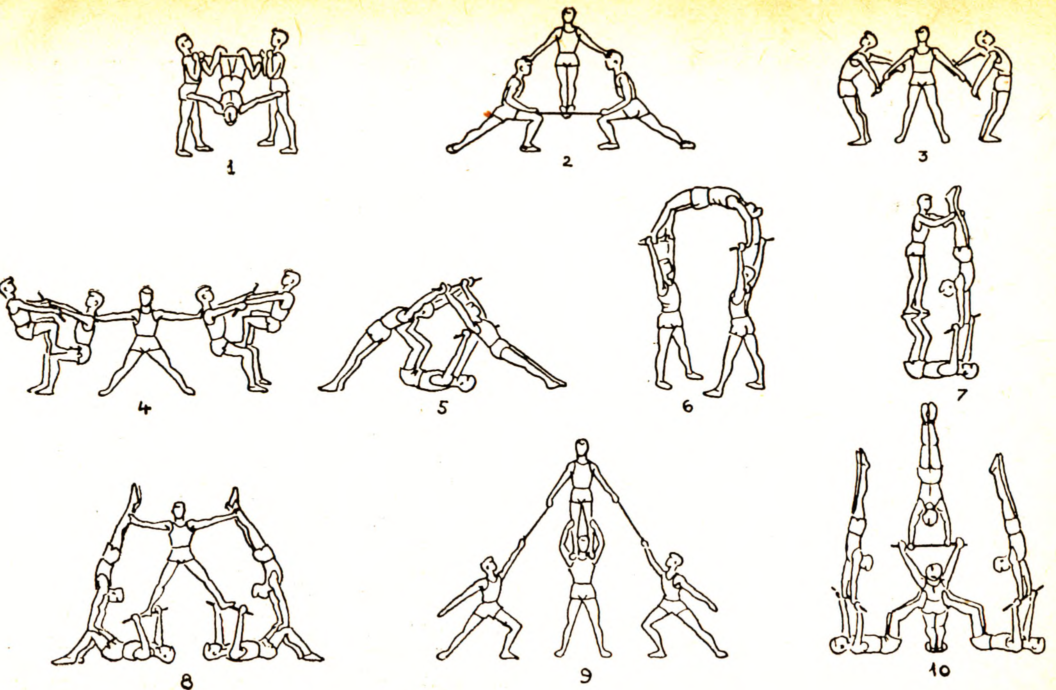
Numerele din cadrul programului trebuie să fie atrăgătoare și în așa fel înlănțuite, încît să țină tot timpul încordată atenția spectatorilor. Acest lucru se poate realiza prin alternarea exercițiilor individuale cu cele în grup sau a exercițiilor libere cu cele la aparate. Orice serbare sportivă este bine să se termine cu piramide.

Exercițiile cu bastoane oferă posibilități nebănuite pentru organizarea unor demonstrații foarte reușite. Astfel, în cadrul programului cu bastoane se pot include teme care să exprime aspecte din viața elevilor, aspecte de muncă, din sport etc., ca de pildă : „Înviorarea", „Cositul grînelor", „Canotajul" etc., precum și diferite piramide formate din grupuri mai mari sau mai mici de executanți.

În continuare vom prezenta cîteva exemple de piramide (planșa a V-a și a VI-a) și o temă pentru o mică



Planşa a V-a



Planşa a VI-a

serbare şcolară, după care să se poată orienta profesorii, antrenorii, instructorii ce se ocupă cu pregătirea serbărilor şi demonstraţiilor sportive folosind bastoane.

Piramidele se pot executa în doi sau în grup, avînd baza de susţinere pe sol sau pe diferite aparate (cal, bîrnă etc.) ; executanţii vor avea fiecare în mînă cîte un baston (sau numai unii dintre ei) pentru sprijinire şi echilibrare.

Pentru construirea piramidelor trebuie să se aibă în vedere următoarele : a) stabilirea locului de plecare al executanţilor ; b) formarea bazei de susţinere ; c) construirea piramidelor şi menţinerea lor cîteva secunde ; d) modul cum se revine la locurile de plecare.

EXEMPLU DE TEMĂ PENTRU O SERBARE ŞCOLARĂ

(Planşa a VII-a)

„Î n v i o r a r e a"

Programul se execută cu un colectiv format din 8—12—14 participanţi, băieţi sau fete, îmbrăcaţi în alb, bleumarin, negru etc.

La ridicarea cortinei, executanţii stau pe patru rînduri, cu braţele jos, bastonul apucat de la capete.

I. 1. Pas înainte cu stîngul, cu ducerea braţelor înainte.

2. Pas înainte cu dreptul, cu ducerea braţelor sus.

3. Ducerea bastonului la ceafă, cu îndoirea genunchilor.

4. Îndreptarea genunchilor.

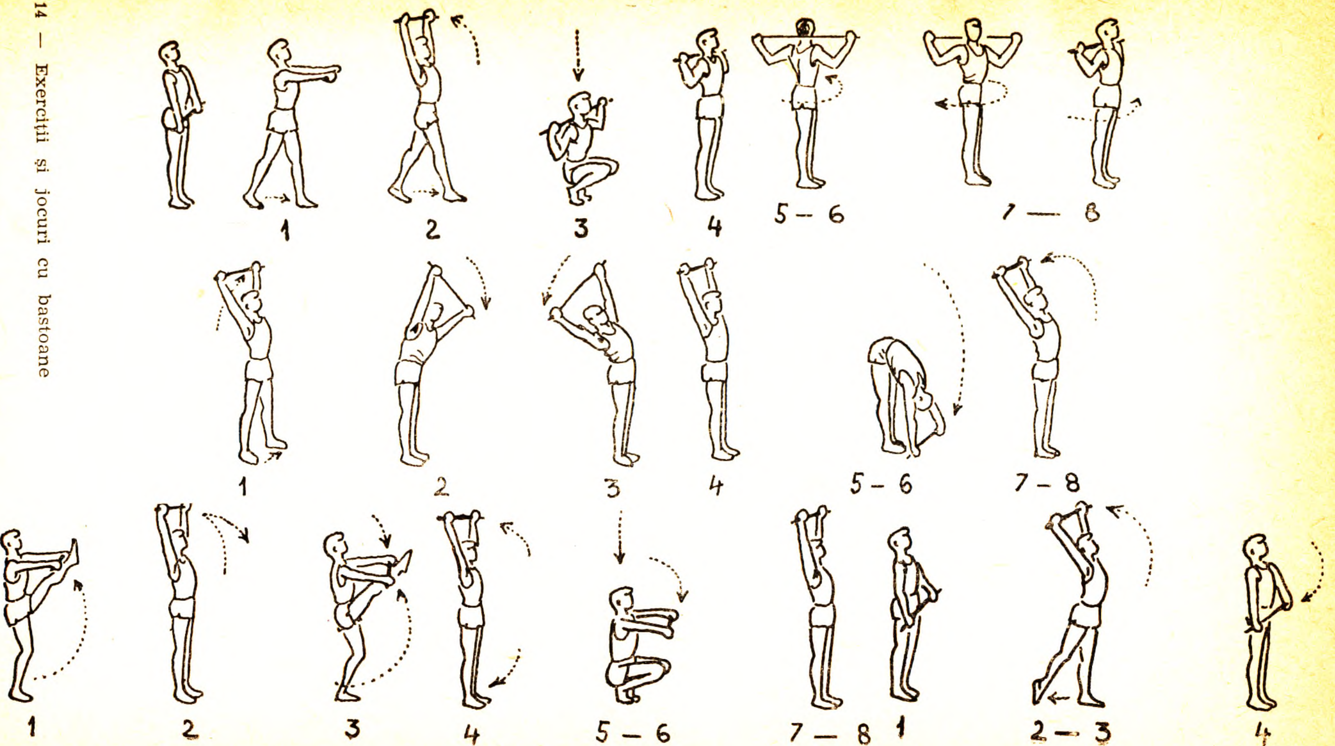
5—6. Răsucirea trunchiului spre stînga, cu arcuire.

7—8. Răsucirea trunchiului spre dreapta (fără arcuire) şi restabilire în stînd.

II. 1. Pas lateral cu stîngul, cu ducerea braţelor sus.

2. Îndoirea laterală a trunchiului spre stînga.

3. Aceeaşi spre dreapta.



Planşa a VII-a

4. Revenire cu brațele sus.

5—6. Îndoirea trunchiului înainte, în jos cu arcuire.

7—8. Redresare la verticală cu extensie și arcuire.

III. 1. Ducerea piciorului stîng întins sus și coborîrea brațelor, atingînd bastonul cu vîrful piciorului.

2. Revenire.

3. Aceeași cu piciorul drept.

4. Revenire.

5—6. Șirurile 1 execută o îndoire de genunchi și arcuire, cu ducerea brațelor înainte, șirurile 2 rămîn în picioare cu brațele sus.

7—8. Aceeași, alternînd rîndurile.

IV. 1. Restabilire în stînd cu brațele jos.

2—3. Pas înainte cu stîngul și inspirație, ducînd brațele sus.

4. Coborîrea brațelor cu bastonul în fața trunchiului și expirație (revenire în poziția de plecare).

Ieșirea se face în ordine fie după căderea cortinei, fie înainte, sub privirile spectatorilor, părăsind scena prin flanc cîte unul.

BIBLIOGRAFIE

Brikin A. T.	:	GIMNASTICA, Editura C.F.S., 1952.
Dragomir Z. — Lupan A.	:	CULEGERE DE EXERCIȚII PENTRU ATLETISM, Editura C.F.S., 1954.
Fadeeva L. P. — Speșnev F. F.	:	GIMNASTICA PRIN RADIO, Editura C.F.S., 1951.
*	:	GIMNASTICA (redactată sub îngrijirea lui Brikin A. T., Editura C.F.S., 1953).
Ionescu A., dr.	:	PROCEDEE ȘI METODE DE GIMNASTICĂ MEDICALĂ (Curs pentru studenții I.C.F.), București, 1954.
Juravlev E. P. — Iananis S. V.	:	GIMNASTICA ZILNICĂ PENTRU BĂRBAȚI, Editura Tineretului — Cultură Fizică și Sport, 1959.
Rudic A.	:	EDUCAȚIA FIZICĂ A ELEVILOR CL. V—VII, Editura C.F.S., 1952.
Vinokurov D. A.	:	CULTURA FIZICĂ MEDICALĂ, Medghiz, 1959.

CUPRINS

CUPRINS

PROCESUL ÎNVĂȚĂRII ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ

Ediția a II-a

de V. Belinovici

Problema învățării ocupă un loc de primă importanță în educația fizică. Fie că este vorba de instruirea inițială a începătorilor din diferite ramuri sportive, a elevilor din școli sau de perfecționarea sportivilor, fără aplicarea corectă a principiilor învățării, activitatea sportivă nu poate fi încununată de succes.

Sarcinile procesului învățării, Rrepezentările motrice, Caracterizarea exercițiilor fizice, Principiile învățării, Metodele învățării sînt titlurile capitolelor în cadrul cărora se face o analiză temeinică și bine exemplificată a aspectelor esențiale ale învățării. Autorul folosește bogata experiență a pedagogiei sovietice, cît și rezultatele propriilor sale cercetări, scoțînd pe prim plan latura aplicativă, practică a fiecărei probleme. Acest mod de tratare sporește, în mod evident, accesibilitatea lucrării.

Cartea lui V. Belinovici, candidat în științe pedagogice, se adresează în primul rînd profesorilor de educație fizică din toate gradele de învățămînt, antrenorilor din diferite ramuri sportive și studenților de la I.C.F.

JOCURI PENTRU PIONIERI

de I. Teodorescu-Arghezi

Printre formele în care se desfășoară activitatea pionierească se includ și jocurile pionierești, mijloc important de instruire și educare a copiilor. Lucrarea profesorului I. Teodorescu-Arghezi prezintă cîteva din aceste jocuri, care se pot organiza cu pionierii în școală, în timpul lor liber, în cadrul activității de la Palatul sau Casele Pionierilor, în perioada vacanței, în taberele de odihnă.

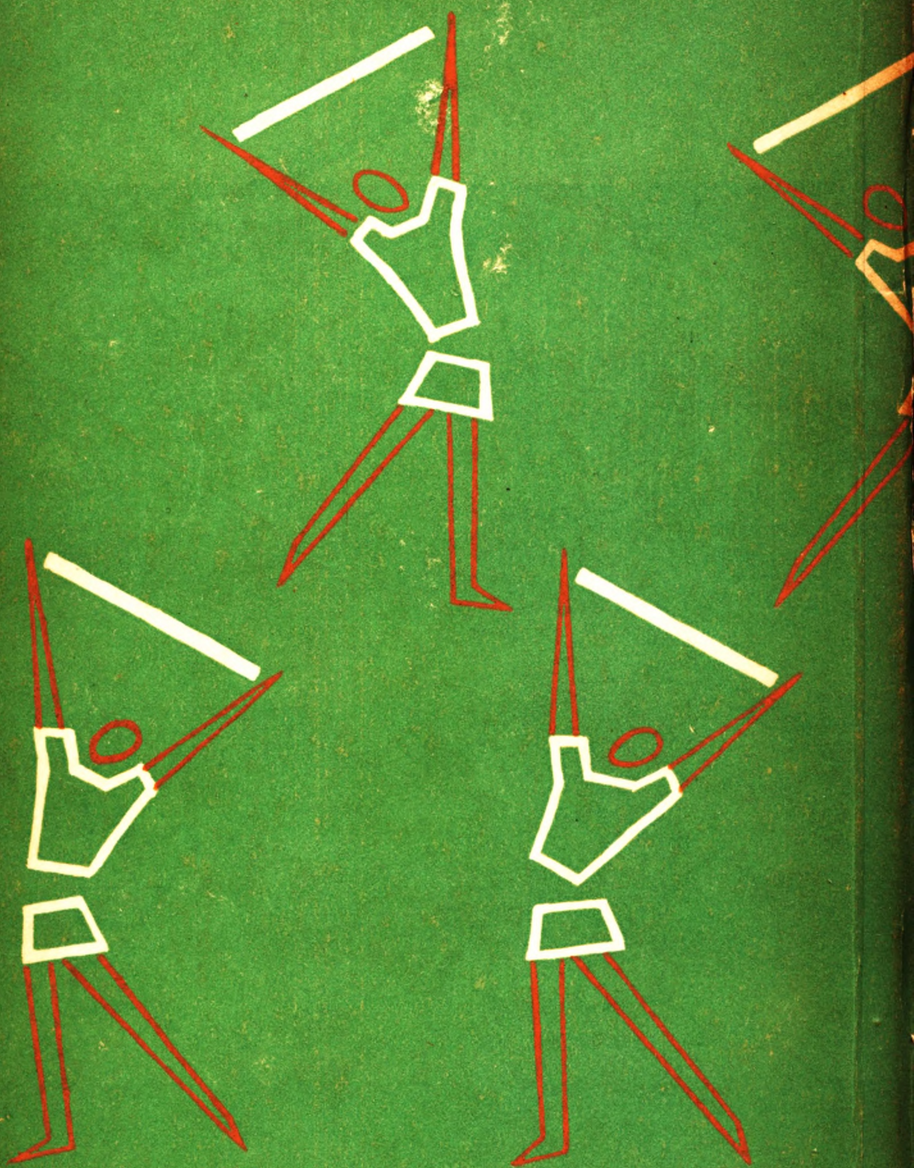
Fiecare din jocurile descrise are la bază o temă mai simplă sau mai complicată, legată de activitatea și preocupările pionierilor, temă care pe de o parte dă posibilitate participanților să aplice în practică cunoștințele căpătate anterior sau să-și însușească altele, noi, iar pe de altă parte să-și educe o serie de trăsături morale.

Bogat ilustrată, lucrarea are o deosebită valoare practică, fiind un prețios ajutor pentru desfășurarea activității în rîndurile pionierilor.

Redactor responsabil : PENA CORNELIA
Tehnoredactor : BIRIȘ VASILE

Dat la cules 29.10.1960. Bun de tipar 03.01.1961. Apărut 1961. Comanda nr. 4237. Tiraj 1620. Broșate 1620. Hîrtie semivelină de 65 g/m² 840 × 1080/32. Coli editoriale 8,7. Coli de tipar 13,5. A. 4804/1960
C. Z. pentru bibliotecile mici 796 R.

I. C. P. — M. F. A. — c. 3737



Lei 6,75—